Lorena Gascón
@lapsicologajaputa

Deja de tratarte como el culo

De la autocrítica también se sale

mr

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Introduccción
Carta de tu yo cabrón
1. De unicornios y arcoíris
2. Eccehomo mal restaurado
3. Tu voz cabrona
4. Contigo no, bicho
5. De tu cerebro no puedes huir
Carta de tu yo ya no tan cabrón
Epílogo
Agradecimientos
Créditos

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de
la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Deja de tratarte como el culo es el libro que tu salud mental quiere que leas para que empieces a valorarte de una vez y a cuidarte como te mereces.

¿Te imaginas cómo sería tu vida si pudieras ver las cosas desde otra perspectiva? ¿Si aprendieras a detectar manipulaciones y protegerte de ellas? ¿Y si tuvieras los recursos necesarios para enfrentarte a lo que te da miedo? Igual tu día a día sería un poco más fácil, ¿no?

Lorena Gascón, @lapsicologajaputa, a través de ejercicios prácticos y una serie de casos ficticios con los que te sentirás identificado, te acompaña en estas páginas para que le pongas límites a tu voz cabrona interior y hagáis las paces.

Lorena Gascón
@lapsicologajaputa

Deja de tratarte como el culo

De la autocrítica también se sale

A todos los que han sido amables conmigo y me han enseñado a ser amable conmigo misma. Especialmente a Ramón, que es la compañía más fácil e interesante que podría tener.

Introduccción

Bienvenido a estas páginas. Soy Lorena Gascón, más conocida en redes como @lapsicologajaputa. Igual ya me conoces, o este libro ha caído en tus manos de chiripa y no tienes ni idea de quién soy. Tanto si es un caso como el otro, te agradezco haberme elegido porque leyéndome me estás ayudando a llegar a más personas de las que habría soñado nunca. Esto me hace inmensamente feliz, pues me acerca cada vez más a mi objetivo vital de dominar el mun… Digo…, de ayudar al máximo de personas posible. Ejem. Ahora en serio, gracias por elegirme de entre todos los libros que hay, trataré de estar a la altura y de hacer lo que esté en mi mano para que estas páginas te hagan reír y te sean lo más útiles posible.

¿Qué te vas a encontrar aquí? En este libro he intentado recopilar información útil basada en mi formación y experiencia que pueda servirte para dejar de tratarte como el culo. ¿Y por qué he decidido escribir un libro sobre esto? Pues porque no nos engañemos, lo normal es que nos digamos de todo menos guapos y que nos tratemos regulinchi. Además, si a nuestra tendencia autoflagelante le sumamos toda la información a la que estamos expuestos a diario en la que se nos recuerda incansablemente que tenemos que ser mejores en todo, lo normal es que se nos olvide que somos de carne y hueso, que somos frágiles, que nos rompemos, que necesitamos tiempo, que tenemos nuestras mierdas y, sobre todo, que necesitamos cariño y apoyo.

Si has sentido algo de alivio al leer el párrafo anterior, déjame decirte que seguramente te trates como el culo —por si no eras consciente—, pero no te preocupes, que estás en el lugar indicado.

Si me sigues en redes, ya sabes que yo no uso palabras raras, no hablo de complicadas teorías ni te digo que todo lo que te pasa es culpa tuya, pero sí trato de explicarte por qué es posible que te pase lo que te pasa y hago hincapié en tu parte de responsabilidad para ayudarte a que puedas ver y hacer las cosas de una manera en la

que tu salud mental se sentiría orgullosa de ti.

¿Te gustaría poder cuestionar algunas de tus creencias que te hacen daño? ¿Cómo crees que te sentirías si pudieras detectar manipulaciones y protegerte de ellas? ¿Y si tuvieras algunos recursos para afrontar las cosas que te dan miedo? Igual la vida sería algo más llevadera, ¿no? Pues estas son algunas de las herramientas que pretendo ofrecerte a lo largo de este libro.

Los capítulos están estructurados de forma que te cuento un caso ficticio y lo uso para desgranar las razones por las que solemos tratarnos mal. Al final de cada capítulo te presento un protocolo de actuación —con seis ejercicios cada uno— para que aprendas a tratarte un poco mejor. Estos protocolos son: «Deja de perseguir unicornios» —perfeccionismo—, «Deja de dibujarte como el culo»— autoimagen—, «Deja de hablarte como el culo» —autocrítica—, «Deja de permitir que te traten como el culo» —asertividad— y «Deja de huir de ti» —afrontamiento—.

El libro es bastante práctico, por lo que te recomiendo que tengas un boli o un lápiz a mano. Soy muy fan del aprender haciendo, es decir, creo que se aprende mucho más cuando hacemos alguna acción motivada por la información que acabamos de recibir que si solo la leemos pasivamente —además, rayar y subrayar libros es guay—, por eso hay bastantes preguntas y ejercicios que te animo a contestar porque te pueden ayudar a integrar mejor lo leído en tu cabecita.

Al final de cada capítulo puedes encontrar recomendaciones de libros, canciones, películas o series y artículos que puedes leer y escuchar para consolidar aún más las ideas expuestas.

Por último, es muy importante que sepas que el libro no sustituye de ninguna manera la terapia psicológica, ya que nunca va a poder competir con el tratamiento individualizado de un profesional de la salud mental.

Sin embargo, sí que creo que puede servir como un complemento de la terapia. En resumen, mi objetivo es que puedas tener al alcance *tips* para tratarte como a un ser humano, todo basándose en ejemplos y con ejercicios prácticos y, por supuesto, con mi toque de humor japuta, que, si no conoces, espero que te ofenda solo lo justo para ir a terapia si la necesitas.

¿Me acompañas?

Carta de tu yo cabrón

Hola, colega, soy tu yo cabrón. La parte de ti que te hace tratarte como el culo. Ya sé que a veces no nos entendemos, pero me ha dicho la autora de este libro que esta vez va a ser diferente.

Mira, mi objetivo es protegerte. ¿Eso qué significa? Pues que, si en el pasado te ocurrió algo jodido, yo te voy a recordar que te puede pasar de nuevo para que te protejas de ello. ¿Preferirías que no lo hiciera? Ya, yo también preferiría no hacerlo, pero esto es lo que la evolución ha dejado para ti y gracias a ello estás vivo, así que no te me quejes.

Una de las mayores fuentes de sufrimiento que tenéis los humanos es el miedo a sentiros inadecuados, no válidos o rechazados. Esto es algo común, pero suele acrecentarse por haber tenido unos cuidadores críticos y exigentes o por haber sufrido experiencias de rechazo en vuestra vida.

El caso es que, si tú has vivido este rechazo o te has sentido inadecuado, sea por la razón que sea, te lo voy a recordar todos los días de tu vida en forma de voz cabrona, diciéndote cosas como «nadie te va a querer» o haciéndote realizar acciones que te hacen daño, como decir que no a oportunidades interesantes o a tener hábitos sanos.

No es tu culpa, es cómo funciono yo y todos los «yo cabrones», pero deja de enfadarte conmigo, *joer,* ¡que no quiero joderte la vida! Lo que quiero conseguir es hacerte cambiar para que no vuelvas a sufrir rechazo en el futuro. ¿Que es una forma de mierda? Ya lo sé,

pero yo soy un *mandao* y me han dado estas herramientas, ¿qué quieres que haga? No te quejes tanto, que ya me gustaría a mí ser tu sentido del gusto para saborear croquetas todo el día.

Ahora, vamos a hablar un poquito de tu responsabilidad, que ya está bien de echarme la culpa a mí. A ver, hemos dicho que, por haber sufrido putadas en el pasado, en mi afán por protegerte, a veces te hago pensar y hacer cosas que te hacen sentir mal, pero no hemos dicho nada de que tengas que creer absolutamente todo lo que te digo, ni de que me tengas que hacer caso al cien por cien.

Entiendo que al ser una parte de ti que te habla te creas todo lo que te digo, yo también lo haría; pero no soy adivino y aunque te diga que no te van a querer, o haga que no acudas a una entrevista, no tengo ni puñetera idea de lo que te va a pasar.

Tienes que aprender a ser consciente de que lo que yo te digo no es real. Es información basada en lo que te ocurrió en el pasado que sirve para protegerte, pero necesitas aprender a «separarte» de ella, no creerla como si fuera una verdad y mandarme a cagar mucho más a menudo.

Es posible que tengas bastantes problemas en tu vida, pero estoy seguro de que una gran parte de ellos te vienen porque tu querido cerebro tiene unas creencias para entender el mundo que son un poco regulinchis.

Mira, tu cerebro funciona como tu móvil. Seguro que tienes un montón de *apps* descargadas, unas que te sirven para jugar, otras para trabajar, otras para hablar con amigos, etc. Pues tu cerebro en vez de *apps* tiene creencias que le sirven para entender las cosas. Tiene creencias sobre el amor, creencias sobre los demás, sobre ti, etc. Algunas te sirven porque te ayudan a entender las cosas y te hacen sentir bien, pero otras, igual que las aplicaciones a veces necesitan actualizarse o desinstalarse porque ya no te sirven para entender el mundo.

Pues algunas de estas creencias regulinchis son las que hacen que te creas todo lo que te digo y que te lleves del culo conmigo, así que me he personado en este libro para ayudarle a la autora a quitarte esas telarañas cerebrales que tienes y hacerte ver que ni tú ni yo somos los malos, que aunque sea un poquito cabrón, tengo buen fondo, que eres un jodido ser humano y que la vida es más fácil si me entiendes y sabes cómo manejarme.

A partir de ahora voy a ir apareciendo por los capítulos de este libro, así que aún no te has librado de mí.

Atentamente, tu yo cabrón.

1

De unicornios y arcoíris

Manda a la mierda a tu mejor versión y conviértete en tu versión con mejor salud mental.

Hola de nuevo, vuelvo a ser tu querido yo cabrón y voy a darte unas recomendaciones para que seas tu mejor «peor» versión:

1. Autoexígete tanto que tu cerebro no tenga más remedio que procrastinar.
2. Prohíbete todas las cosas que haces que no sean productivas, quitándote así todas las posibilidades de ser feliz.
3. Compárate con los demás e inténtalo todo para superarles. No naciste para ser segundo en nada.
4. El descanso está sobrevalorado. Si no tienes estrés o

ansiedad, es que no lo estás intentando lo suficiente.
5. Trátate mal cuando cometas algún error. Así se te irán las ganas de cometer errores y de vivir seguramente.

¿Te reconoces en alguno de estos cinco consejos? Genial, sabía que no me defraudarías.

Relaja, yo cabrón, que ya sigo yo. A este hay que ponerle límites, luego te explicaré cómo. Si te has sentido identificado con esas sugerencias, no te preocupes, que estamos aquí para entendernos. Acompáñame a ver por qué nos pasan estas mierdas.

Carlos tiene diecisiete años y está estudiando segundo de bachillerato. Vive con sus padres y es hijo único. Sus padres siempre han sido exigentes con él, pero este año lo han sido especialmente más. Quieren que estudie en la universidad pública y las notas de corte son altísimas, por lo que apenas le han dejado salir y le han obligado a priorizar sus estudios.

A Carlos siempre se le ha dado bien estudiar, pero últimamente se siente triste, agobiado y desmotivado porque no tiene nada que le anime. Siente que cada vez le cuesta más ponerse y que cuando consigue sentarse delante de los libros, se distrae muchísimo. Además, ha subido también la exigencia en el instituto y están pidiéndoles todos los días trabajos y estudio por encima de sus posibilidades.

Cuando se sienta en el escritorio y se obliga a sí mismo a hacer todo lo que tiene que hacer, se agobia, se siente fatal y acaba pasando horas mirando redes sociales y vídeos en YouTube. Lógicamente acaba estudiando mucho menos de lo que debería, por lo que se siente muy culpable, se autocritica duramente y lo único que le calma es refugiarse de nuevo en redes sociales. Le aterra no aprobar bachillerato, pero no sabe cómo dejar de procrastinar.

Procrastinar, por si no estás familiarizado con la palabra, es el «hoy no, mañana» de toda la vida. Es decir, dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, postergar o aplazar cosas. Vamos, lo que todo ser humano hace en su vida casi a diario y quien diga que no,

miente.

Postergar obligaciones se puede ver reflejado en dejar para el último momento estudiar ese examen, entregar ese informe o pedir cita para la ITV. Hay personas que se organizan y hacen un poco cada día, o tienen en cuenta las fechas a largo plazo para pedir cita adónde sea necesario —si conoces a alguien así, cuídalo—, y luego estamos la mayoría, entre los cuales nos encontramos Carlos y yo, que lo dejamos todo para el final o directamente ni lo hacemos.

Fíjate, y no nos pasa eso de necesitar procrastinar cuando estamos a gusto con nuestros amigos, de vacaciones o tumbados con nuestro gato. En esos momentos no tenemos ningún problema. Normalmente sentimos la necesidad de procrastinar cuando tenemos que hacer algo que nos supone un esfuerzo, que es una obligación —es decir, algo no elegido por nosotros— o que sentimos que no tenemos los recursos suficientes para hacerlo bien.

Si a esto se le suma que no tenemos ocasiones de ocio o de placer que nos hagan sentir bien, como le pasa a Carlos, la vida se convierte en una obligación gigante con patas y lo único que queremos es salir corriendo.

Se procrastina más por autoexigencia o inseguridad que por vaguería.

Procrastinar o aplazar obligaciones a veces no es necesariamente un problema ni es insano. De hecho, en alguna situación nos puede dar el descanso que necesitamos para tomar perspectiva. El problema viene cuando esta procrastinación es tan frecuente que nos limita o afecta nuestra vida, como le pasa a Carlos, ahí sí necesitamos cambiar la forma de ver las cosas.

Hola, soy tu yo cabrón de nuevo. Sé que al leer esto igual estás sintiéndote comprendido, pero tú y yo sabemos que lo tuyo no es tomar perspectiva ni hostias. A veces eres un verdadero ganso y por eso tengo que meterte caña para que espabiles.

Bueno, yo cabrón, entiendo que seas así de chungo para motivar a nuestro querido lector, pero de esta manera solo motivas a

mandarlo todo a cagar. La gente necesita descansar y ser algo perezosa para ser productiva en otros momentos. Mejor no hacerle ni caso. Mira, te voy a explicar las cinco razones por las que solemos procrastinar con frecuencia.

Vivir en la cultura de lo inmediato, lo que favorece la gratificación rápida de cualquier necesidad

En ocasiones se nos olvida cómo nos afecta psicológicamente el contexto y la información a la que estamos expuestos a diario a través de las nuevas tecnologías. Nuestros padres, a nuestra edad, no tenían que lidiar con las distracciones que hoy tenemos. Tal y como están evolucionando las cosas, lo normal es que cada día nos distraigan mil cosas del aquí y ahora, ya sean *wasaps*, *emails,* notificaciones de redes sociales, etc. Ante este aluvión de estímulos, hemos aprendido a adaptarnos siendo capaces de seleccionar la información que nos interesa rápidamente, pero la capacidad para concentrarnos durante un tiempo en la misma tarea es bastante regulinchi. Teniendo al alcance de la mano algo que nos hace sentir un chute de gustirrinín, ¿cómo no parar de hacer una tarea que requiere esfuerzo cada dos por tres para atender al puñetero móvil?

Haber crecido en un ambiente en el que nuestros cuidadores no nos enseñaron a priorizar las obligaciones sobre el placer

Cuando somos niños, lo aprendemos todo de nuestros cuidadores y creemos que lo que vivimos en casa es lo normal. Al hacernos mayores, ampliamos la forma de ver el mundo y podemos flexibilizar nuestra mente y aprender cosas nuevas, pero hay otras que si no las aprendemos de niños, después de adultos nos cuestan más.

Si hemos crecido en un ambiente en el que nuestros cuidadores no nos han enseñado a priorizar las obligaciones frente al placer, no nos han enseñado un hábito de estudio, no han recompensado nuestros esfuerzos y no nos han puesto límites, es más probable que procrastinemos.

Por miedo a no hacerlo lo suficientemente bien

Otra razón por la que a veces procrastinamos es por inseguridad. Si no hacemos eso que tanto miedo nos da, no podemos fracasar. Es como vivir continuamente en *stand by*. Para que esto ocurra necesitamos dos ingredientes: creer que necesitamos hacer las cosas perfectas —perfeccionismo insano— y creer que hacemos las cosas como el culo —idea de nosotros insana—. Lo normal es que cualquiera que tenga estas dos ideas en su cabecita procrastine.

Para equilibrar la autoexigencia y la autocrítica

A veces el cerebro también usa la procrastinación para «huir» de nosotros cuando nos estamos exigiendo o criticando de más. Nos ocurre, sobre todo, ante tareas que son importantes relacionadas con estudios o trabajo. Parece que se nos olvida que tenemos una salud mental que cuidar y no somos conscientes de que cuando nos motivamos a nosotros mismos con una autocrítica cabrona, lo que conseguimos es que aumente la tensión, que aumente el malestar, que nos cueste mucho más concentrarnos y que el cerebro nos diga «Ahí te quedas, majo. Me voy a ver vídeos de gatitos» —o sea, a procrastinar—.

Para evitar sentir sensaciones desagradables

Otra de las razones por las que procrastinamos es porque, al hacerlo, se diluyen nuestras sensaciones difíciles. Si tenemos un estímulo que es desagradable —la tarea que tenemos que hacer— y procrastinamos, esa procrastinación nos libra de sentirnos mal, por lo que actúa como un premio. Además, si usamos la procrastinación varias veces para librarnos del malestar, al final el cerebro aprende que esa es la mejor forma de gestionarlo y nos la va a recordar siempre que nos sintamos mal. Aquí estamos usando la procrastinación como un parche emocional, como podríamos usar las drogas, darnos atracones, etc.

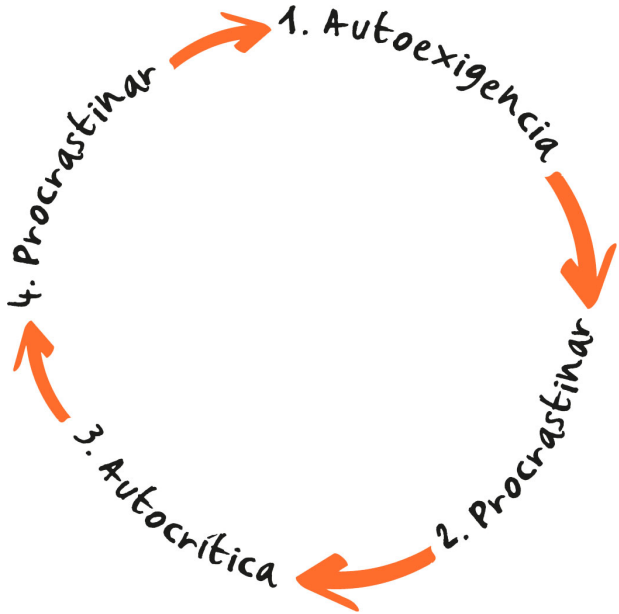
En resumen: procrastinar es de humanos y no es culpa tuya, pero si te vuelves esclavo de la procrastinación y acaba limitando tu vida, necesitas que alguien te zarandee para cambiar la forma de ver las cosas.

—Alexa, ¿cómo puedo procrastinar sin consecuencias?
—Convirtiéndote en gato doméstico.

¿Qué priorizarías: escribir un informe o comerte unas croquetas? El cerebro, por pura supervivencia, hace que nos acerquemos al placer y nos alejemos del malestar. Tiene lógica, ¿no? Si lo que quiere es que sobrevivamos, es mucho más fácil que lo consigamos si estamos siempre dispuestos a priorizar las cosas que nos producen placer —comer, dormir, sexo— frente a las que requieren esfuerzo.

Entonces, hasta cierto punto es totalmente normal postergar obligaciones. ¿Cuál es el problema? El problema es habernos criado en un contexto hiperexigente y basado en el castigo y pensar que procrastinar es malo. ¿Por qué? Pues porque nos exigimos un desempeño por encima de nuestras posibilidades sin permitirnos descansos, lo que hace que el cerebro no pueda con tanto y quiera hacer de todo menos prestar atención a esa obligación aburrida que tenemos entre manos.

Para el cerebro, procrastinar es igual a evitar algo desagradable, su salvación. Si a esto le sumas que nos tratamos fatal cuando procrastinamos, como le pasa a Carlos, pues ya tenemos el bucle montado. Tratarnos mal hace que el malestar sea más grande y que no nos quede más remedio que procrastinar de nuevo para huir de lo mal que nos sentimos. Pasa esto:



Nos exigimos, huimos de nosotros mismos, nos maltratamos y volvemos a huir de nosotros mismos. Vamos de procrastinación en procrastinación y tiro porque me toca.

A veces pensamos que procrastinamos porque somos vagos y nos falta disciplina y aún nos exigimos o maltratamos más, lo que hace que procrastinemos más y que nos sintamos cada vez peor. ¡Socorro! ¡Que alguien nos salve de nosotros mismos!

¿Entonces el problema en sí no es procrastinar?, ¿no es que seas un vago? Mira, si fueras una persona vaga, te la sudaría todo y ni siquiera te estarías planteando estas cosas. Si te preocupa ser productivo, es porque quieres serlo, pero tu mente no te deja porque te autoexiges y autocriticas tanto que el cerebro no tiene más remedio que huir de ti.

¿Y qué hacemos? Porque Carlos necesita dejar de procrastinar, pero no sabe cómo. Pues aquí pondríamos en marcha el protocolo «Deja de perseguir unicornios», que consiste en lo siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el perfeccionismo.
- Aprender a tratarte bien cuando fallas.
- Aprender a motivarte desde el autocuidado.

APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS CHUNGAS SOBRE EL PERFECCIONISMO

Igual lo que te pasa es que eres humano y te estás pidiendo lo que le pedirías a un robot.

¿Crees que haces algo insano en tu día a día para ser mejor o más perfecto?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿Te imaginas que llevas toda la vida sufriendo por alcanzar unos objetivos que pensabas que eran normales, pero que resulta que no lo son, y encima son bastante insanos? Vale que a veces nuestras vidas se vuelven muy muy complicadas y tenemos que llegar a hacer cosas insanas para poder sobrevivir, pero no me refiero a eso, me refiero a todas esas cosas que llegamos a hacer para ser mejores o para que nos quieran más y que no son nada sanas para nuestra salud mental.

Antes he comentado cómo la cultura, el contexto y la crianza nos influyen en nuestra forma de ver las cosas. No es fácil aprender a aceptarnos como somos si recibimos estímulos a diario sobre cómo ser mejores, más atractivos o más exitosos. Además, compararnos con otros seres humanos es, valga la redundancia, muy humano y con la cantidad de información que nos llega a diario a través de Internet, lo normal es que queramos superar o ser mejores que alguien que vemos en redes sociales y tenemos totalmente idealizado.

No sé si alguna vez te habías parado a pensar esto, pero tus padres y abuelos cuando tenían tu edad no estaban a un clic de ver en una pantalla a tantas personas que hacían tantas cosas tan sumamente bien. Tus padres y abuelos se comparaban con Conchi, la del colegio y Paco, el vecino, no con mil *influencers* que son los

que mejor cantan y los que más éxito o mejores cuerpos tienen.

Internet ha posibilitado que estemos todo el día viendo la vida de personas que, si no existiera, no conoceríamos. ¿Te imaginas compararte con tu compañero de clase del instituto? ¿O con el que trabajó de camarero contigo? Lo más probable es que tengan una vida con sus cosas buenas y cosas malas, igual que tú y que yo.

Sobrevalorar a los demás e infravalorarte tú como nueva tendencia.

Otra cosa que nos pasa con Internet es que tendemos a idealizar la vida de otros porque no los conocemos y todo lo que suben es siempre idílico, por lo que nos estamos comparando con un ideal que nunca vamos a poder alcanzar.

A esta cultura perfeccionista y del esfuerzo súmale habernos criado con unos cuidadores para los que hiciéramos lo que hiciéramos nunca nada era suficiente, que siempre nos pedían que fuéramos mejores y que nos criticaban o castigaban por los errores. Con todo esto ya tenemos las mejores creencias chungas sobre perfeccionismo posibles. Te voy a hacer unas preguntas un poco puñeteras.

¿Has llegado alguna vez a los objetivos que te proponías?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

Cuando has llegado a ellos, ¿te has sentido orgulloso de ti?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿Eres amable contigo cuando haces algo que puede dificultar que llegues a tus objetivos?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Si has respondido a las tres preguntas anteriores de forma afirmativa, enhorabuena, tu perspectiva es bastante sana. Si has respondido a algunas que sí y a otras que no, o a todas que no, necesitas cambiar la forma de ver las cosas, cariño.

Hola, ¿me echabas de menos? Vengo a expresarte unas ideas de mierda que utilizo para motivarte a ser autoexigente y perfeccionista.

¡Genial! Nuestro querido lector y yo, por nuestra parte, te las vamos a tirar por tierra de una a una. Aquí van cinco ideas chungas de tu yo cabrón y con preguntas voy a tratar de ayudarte a que cambies la forma de verlo. Si la primera respuesta es un no, no hace falta que sigas contestando.

Si no lo voy a hacer perfecto, no vale la pena intentarlo.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que las personas que son muy buenas en lo que hacen nunca se equivocan?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Alguna vez has hecho algo que no te ha salido perfecto y gracias a eso has aprendido cómo hacerlo mejor?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Te apetecería más ponerte a hacer cosas difíciles si te permitieras no hacerlas tan perfectas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes tener esta idea cuando te has criado en un contexto hiperexigente y con unos cuidadores que también te han exigido la perfección. Cuando tienes esta idea, lo normal es que antes de finalizar un trabajo importante lo revises hasta la saciedad para estar seguro de que está impecable y eso puede perjudicarte porque te quita tiempo de otras cosas. También es posible que esta idea te paralice a la hora de hacer cosas que sientes que son difíciles y te haga procrastinar.

Si cometo un error, no soy válido.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Conoces a algún ser humano que no haya cometido errores?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Consideras que puede haber personas que hayan cometido errores y, aun así, sean interesantes, ayuden a crecer a otros y sean válidas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que, si para ser válidos tuviéramos que hacerlo todo perfecto, nadie lo sería?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea te puede venir por haber tenido una crianza y un contexto exigentes y también por haber sufrido alguna situación de rechazo a causa de haber cometido un error. Cuando piensas así, lo normal es que creas que tu valía como ser humano depende únicamente de tu rendimiento y que lo intentes todo para prevenir errores.

No me merezco que me quieran, si no consigo mis objetivos.

¿Piensas que esta idea es cierta?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿Te ha ocurrido que después de conseguir tus objetivos, ha habido personas que no te han querido?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿Ha habido personas que te han querido, aunque no cumplieras tus objetivos?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que solo por el hecho de ser humano y de no hacer daño deliberadamente a los demás ya eres digno de amor?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

De nuevo, tener esta idea está relacionado con haber crecido en un contexto hiperexigente en el que te enseñaron que el amor es condicional y depende de que llegues a unos ideales. Cuando crees esto, puedes llegar a poner en peligro tu propia salud mental o física para llegar a tus objetivos porque supones que solo así te querrán.

Siempre podría haberlo hecho mejor.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que tu «yo del pasado» sabía lo que sabes ahora?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees entonces que es un poco injusto juzgar a tu «yo del pasado» desde lo que sabes en la actualidad?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que te sentirías mejor contigo mismo y te motivarías más si aceptaras que eres humano y que lo hiciste lo mejor que podías?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea puede venir de haber tenido unos cuidadores exigentes y críticos que minusvaloraron tus éxitos e hicieron mucho hincapié en tus fracasos. Cuando piensas así, lo normal es que tengas una idea regulinchi de ti y una tendencia a infravalorar tu trabajo y a ti mismo, por lo que tal vez te cueste motivarte para hacer cosas que te parecen difíciles.

No me merezco descansar hasta que acabe todo lo que tengo que hacer.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que el descanso solo se puede ganar con esfuerzo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que todos los seres humanos se merecen el tiempo de descanso que necesiten para ser productivos?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que, si descansaras más, tendrías más energía para acabar todo lo que tienes que hacer?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea, como muchas de las anteriores, está relacionada con haberte criado con cuidadores muy exigentes y perfeccionistas. Cuando piensas así, puedes llegar a poner en peligro tu propia salud mental y física por el hecho de priorizar el trabajo a tus propias

necesidades físicas y emocionales.

¿Qué conclusión sacas de todas las preguntas?

.....

Ahora vamos a empezar por el principio: qué es un objetivo, qué es eso que quieres conseguir, por qué quieres conseguirlo y si es sano para ti.

Un objetivo es una meta que queremos alcanzar porque es importante para nosotros, y esa importancia la determinan nuestras creencias. Algunas personas tal vez quieran ser más atractivas, otras tal vez quieran ser más productivas y otras, ganar más dinero.

¿Qué te gustaría conseguir?

.....

Los objetivos vienen influidos, además de por nuestra crianza, cultura y contexto, por haber vivido situaciones difíciles. Para una persona en cuya familia siempre se sufrió por falta de dinero, es normal que tenerlo sea importante, igual que para una que fue rechazada por su cuerpo, puede ser esencial ser atractiva para los demás. Aunque, obviamente, para cualquiera es fundamental la estabilidad económica y ser atractivo para los otros, las personas que han vivido una falta de esto pueden llegar a darle más relevancia a estos propósitos que a su propia salud mental.

Por último, vamos a lo principal: ¿es sana la forma en que tratamos de alcanzar los objetivos? Aquí es donde está el meollo. ¿Cómo sabemos si lo que hacemos para conseguirlos es sano? Te cuento:

- Si por alcanzarlos duermes menos, te lesionas, trabajas horas extra que no te pagan, te das atracones, te maltratas o procrastinas tanto que te afecta en la productividad, déjame decirte que no está siendo sano.
- En cambio, si por alcanzar un objetivo sacrificas tiempo de otras cosas —esto es normal—, pero no te afecta en el sueño, ni te lesionas, ni tienes ansiedad ni procrastinas, es sano.

No siempre son cambios tan perceptibles, a veces también se puede ver esta búsqueda insana de lo perfecto en el hecho de

preferir comer en solo diez minutos para no faltar a un entrenamiento o en no poder dormir por querer hacer perfecta esa entrevista de trabajo al día siguiente.

¿Te sucede esto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

En un contexto en el que se ha normalizado ser hiperproductivos a todas horas levantándonos a las cinco de la mañana para que nos dé tiempo a entrenar, meditar, cocinar, limpiar, tocar instrumentos, jugar con el gato, aprender idiomas, estudiar, cazar pokémon, trabajar, etc., ¿cómo no vamos a tener ansiedad?

> **La vida moderna es tener ansiedad por todas las cosas que hacemos para no tener ansiedad.**

¿Crees que es sano lo que haces para alcanzar tus objetivos?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Voy a proponerte algo para que dejes de perseguir unicornios. Te voy a contar la diferencia que hay entre hacer las cosas por objetivos y hacerlas de acuerdo a tus valores.

- Cuando haces las cosas pensando en lograr algo (por objetivos), es fácil que no disfrutes el proceso, que solo pienses en conseguir el objetivo, que te compares con los demás, que te frustres si no lo consigues y que te afecte en tu autoestima.
- Cuando haces las cosas de acuerdo a tus valores, disfrutas el proceso porque cada paso que das, cumpla o no un objetivo, te hace sentir coherente contigo mismo, no necesitas compararte con nadie, no hay frustración porque no hay nada que conseguir y, por tanto, no te afecta a la autoestima.

¿Pero qué son los valores? Pues son nuestros principios. Cuando actuamos de acuerdo con ellos, lo normal es que nos sintamos bien con nosotros mismos, y cuando actuamos de forma contraria a ellos, que nos sintamos mal. Cada persona le da importancia a unas cosas, tiene unos valores distintos.

Te voy a poner los más comunes y si crees que son importantes para ti, marca con una X en el cuadradito de al lado.

☐ **Respeto. Prestar atención, cuidar, no maltratar.**

Si tienes este valor, te sientes bien cuando respetas a otros y te respetan, y mal cuando eso no ocurre.

☐ **Empatía. Ponerte en la piel de otra persona.**

Si tienes este valor, te sientes bien cuando conectas con los demás y te pones en su piel y ellos se ponen en la tuya. Si eso no ocurre, lo normal es que te sientas mal.

☐ **Responsabilidad. Asumir las consecuencias de nuestras acciones e intenciones.**

Si tienes este valor, te sientes bien cuando te responsabilizas de tus cosas y los demás se responsabilizan de las suyas. Si hay una falta de responsabilidad, es normal que te sientas mal.

☐ **Voluntad. Tener la fuerza de cumplir compromisos.**

Si tienes este valor, te sientes bien cuando tú y los demás hacéis lo que os proponéis, y te sientes mal si no es así.

☐ **Honestidad. Ser sincero.**

Si la honestidad es tu valor, lo normal es que te sientas bien cuando seas honesto y los demás lo son. Si no hay honestidad, es normal que te sientas mal.

☐ **Amor. Querer que otra persona esté bien, cuidar.**

Si tienes este valor, lo normal es que te sientas bien cuando quieras a otras personas y otras personas te quieran, y que te sientas mal si eso no ocurre.

☐ **Salud. Cuidarte a ti mismo para estar bien.**

Si tienes este valor, lo normal es que te sientas bien cuando tengas en cuenta tu salud y la de los demás, y que te sientas mal cuando no sea así.

☐ **Libertad. Sentir que puedes hacer lo que quieres siempre que eso no perjudique la libertad de cualquier otra persona.**

Si la libertad es tu valor, lo normal es que te sientas bien cuando tú y otras personas hagáis acciones que os hagan sentir libres y que os sintáis mal cuando no sea así.

☐ **Perdón. Soltar el rencor ante un agravio.**

Si el perdón es tu valor, lo normal es que te sientas bien cuando perdones y otros hagan lo mismo y que no te sientas bien cuando eso no ocurra.

☐ **Gratitud. Reconocer lo bueno que se tiene y no darlo por hecho.**

Si la gratitud es tu valor, lo normal es que te sientas bien cuando agradezcas y otros también lo hagan y que te sientas mal ante la ausencia de eso.

Si no has sabido qué marcar, piensa en si te enfadan las acciones de otras personas que demuestran la falta de esos valores. ¿Te enfada que unas personas no respeten a otras? Entonces el respeto es un valor importante para ti. ¿Te enfada que no sean honestas? Entonces lo es la honestidad. ¿Te enfada que los demás no se responsabilicen de sus actos? Entonces la responsabilidad es un valor importante para ti.

Ahora ¿cómo pasas de hacer las cosas por objetivos a hacerlas de acuerdo a tus valores? Te voy a poner un ejemplo. Cuando por amor a tu pareja decides hacerle un regalo que esperas que sea uno de los mejores que le han hecho en su vida, es muy posible que te frustres si finalmente no le gusta —hacer las cosas por objetivos—. En cambio, si entiendes el amor como un camino sin meta, en el que el regalo es un pasito más en la dirección que quieres ir, cuidar y querer a tu pareja, lo normal es que le guste o no el regalo no te frustres porque sentirás que has sido coherente contigo mismo y que lo que has hecho ha sido algo bueno —hacer algo acorde a tus valores—. Además, puedes quedarte con lo bien que te has sentido

en el proceso: la intención con la que se lo has comprado, los sentimientos y la ilusión que has puesto en el regalo.

A ver si eres capaz de notar la diferencia. ¿De estos ejemplos, qué acciones son por objetivos y cuáles acordes a tus valores?

1. **Estudiar para aprobar un examen.**
   - ☐ **a) Por objetivos**
   - ☐ **b) Por valores**
2. **Salir a correr notando las sensaciones.**
   - ☐ **a) Por objetivos**
   - ☐ **b) Por valores**
3. **Hacerle un favor a alguien que no vas a ver más.**
   - ☐ **a) Por objetivos**
   - ☐ **b) Por valores**
4. **Buscar pareja en Tinder.**
   - ☐ **a) Por objetivos**
   - ☐ **b) Por valores**

Respuestas
1. a) 2. b) 3. b) 4. a)

En resumen: cuando haces algo por objetivos, buscas la meta; cuando lo haces por valores, disfrutas el proceso.

Ejercicio 1. ANTES SANO QUE PERFECTO

¿Crees ahora que estás haciendo acciones insanas para alcanzar una versión perfecta de ti o de tu desempeño? Por ejemplo, ocultar tu cuerpo, trabajar de más, dormir poco… ¿Cuáles son?

.....

¿Crees que puedes hacer menos acciones para ser perfecto y más de acuerdo con tus valores? Por ejemplo,

cocinarte cosas ricas y sanas para cuidar tu cuerpo, ser honesto con los demás, poner límites… ¿Qué acciones puedes hacer de acuerdo con tus valores?

.....

Comprométete a hacer ese cambio para que tu salud mental esté orgullosa de ti, pero acuérdate de ser amable contigo, porfa. Ya sabes que la crítica nos lleva a la inacción.
Es importante que después de escribir tu compromiso, lo repitas todas las mañanas a diario hasta que te salga solo. El hecho de tener un compromiso contigo te va a motivar a hacer ese cambio, pero siempre desde el cariño, sin el yo cabrón de por medio. Y ahora sí que sí, puedes escribirlo.

```
Yo, ..... (escribe aquí tu nombre), poniendo de testigo a mi salud mental, me comprometo a

.....

Firma

.....
```

Ejercicio 2. VIAJE A ÍTACA

Otra actividad que te propongo es que intentes hacer al menos una vez a la semana algo sin objetivos. Te doy unos ejemplos: salir a pasear sin rumbo, entrar en una tienda solo a mirar, hacer deporte por el placer de sentir las sensaciones en el cuerpo, etc. Recuerda que la motivación principal debe ser que puedas disfrutar del proceso.

¿Qué actividades crees que podrías hacer esta semana y

la próxima? Esta semana:

.....

La semana que viene:

.....

Si finalmente has realizado alguna actividad para disfrutar anota aquí las sensaciones que has tenido.

.....

APRENDER A TRATARTE BIEN CUANDO FALLAS

Vas a estar toda la vida contigo, así que más te vale soltar el látigo y hacerte croquetas.

Primero analicemos lo que es un error o fallo nuestro.

¿Tú sientes que fallas mucho?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

¿Sabes que no todo el mundo tiene el mismo concepto de lo que significa error? Para algunas personas decir un taco puede ser un error —creo que ya te has dado cuenta de que a mí no me pasa eso —, para otras puede serlo no caber en la ropa de verano del año pasado y para otras, estar con una pareja que acaba siendo infiel.

Un error o fallo es algo que para nosotros está mal o equivocado. Normalmente no nos hace sentir bien y no nos gustaría repetirlo.

Pero ¿quién juzga que eso que hacemos está bien o mal? Pues nosotros mismos, que para eso somos nuestro grano en el culo más grande.

Para considerar algo como un error o un acierto tenemos que:

- analizar lo que hemos hecho,
- compararlo con nuestros estándares,
- decidir si cumple con los estándares (en tal caso será un acierto) o no los cumple (en ese caso será un fallo).

Los estándares son puntos de referencia que nos sirven para medir lo adecuado de nuestra conducta. Te pongo un ejemplo: para una persona acostumbrada a sacar siempre nueve sobre diez, y diez sobre diez en los exámenes que hace, lo normal es que su estándar sea sacar de ocho y medio para arriba. Bajo este punto de vista, un siete podría ser fallar y un nueve podría ser un acierto. En cambio, para otra que suela sacar una nota de cinco o seis sobre diez, un siete sería un acierto y un cinco también, un nueve sería algo raro y un cuatro sería fallar.

¿Entonces un error no es para todos igual? No, porque para que consideremos algo un error tenemos que compararlo con nuestras referencias y cada persona tiene unas distintas. ¿No te ha pasado que te has enterado de que alguien ha hecho algo que para ti estaba fatal y esa persona no sentía que estuviera haciendo nada malo? Eso es porque tiene unos estándares diferentes de los tuyos o porque se autoengaña de la hostia.

Vamos ahora a revisar esas referencias. Igual que los objetivos y los valores, los estándares también dependen de nuestra crianza, contexto y vivencias.

¿Crees que tienes estándares altos?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Si los tienes altos, es normal que sientas que fallas muchas veces, pero no porque realmente lo hagas, sino porque te estás pidiendo ser Superman o Superwoman. Si no lo sabes, pero sientes que haces pocas cosas bien y que no logras nada, te lo corroboro: tienes unos

estándares altos.

¿Y cómo bajas tus puntos de referencia? En primer lugar, siendo consciente de que no son algo impuesto por nadie, de que son creencias tuyas y, como tales, se pueden modificar. En segundo lugar, cuestionándolos cuando aparezcan, revisando si son sanos. Y, en tercer lugar, si es necesario, cambiándolos por otros que tengan en cuenta tu salud mental.

Ejercicio 3. NO ERES SIRI NI CHAT GPT

Lee estas frases siendo muy consciente del significado de cada una y deja que te calen:

- No tengo que demostrarle nada a nadie, yo sé que lo hago lo mejor que puedo
- No soy un robot, soy un ser humano y, como todos, me equivoco y necesito descansar.
- Aunque a veces me cueste verlo, hay cosas que no hago tan mal y he logrado otras que pensaba que no conseguiría.
- Equivocarme no me hace no válido, me hace humano.
- Nadie que me quiera bien va a dejar de quererme por cometer un error.

Si sientes alivio al leer alguna de ellas, puedes escribirlas y colocarlas donde las puedas ver a diario, o ponértelas de salvapantallas en el móvil hasta que las asimiles. Si las tienes a mano, será más fácil cuestionar a tu yo cabrón cada vez que te exija llegar a estándares insanos.

¿Crees que visto esto, puedes plantearte relajar un poco tus puntos de referencia?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Ahora vamos a incidir en cómo nos tratamos cuando nos equivocamos.

¿Te tratas mal cuando sientes que cometes un error?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Antes te conté que vivir en una cultura y contexto hiperexigentes y basados en el castigo nos influye mucho en cómo nos tratamos a nosotros mismos, pero quien más influencia tiene en este sentido son nuestros cuidadores.

La forma de tratarnos cuando cometemos un error está muy relacionada con cómo nos trataron nuestros cuidadores y personas influyentes cuando fallábamos y cómo se trataban a ellos mismos cuando fallaban.

- Si nuestros cuidadores nos trataban mal cuando fallábamos o se trataban mal cuando fallaban, lo normal es que nosotros nos tratemos mal cuando fallemos.
- Si nuestros cuidadores nos trataban con cariño cuando fallábamos o lo hacían con ellos mismos cuando fallaban, lo normal es que nos tratemos con cariño cuando fallemos.

¿Crees que tratarte mal te protege de cagarla de nuevo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que has conseguido cambiar cosas gracias al maltrato, que no podrías haber cambiado desde la amabilidad?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Te han maltratado alguna vez para enseñarte algo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Cuando te tratan o te tratas mal, ¿cómo te sientes?

.....

Es algo que a veces hacemos hasta de forma inconsciente. Por ejemplo: se nos rompe una taza y nos decimos: «Qué torpe soy». ¿Por qué hacemos esto? Pues porque hemos aprendido desde pequeños que lo que está mal se debe castigar. Pensamos que si nos decimos cosas como «qué idiota soy» o «es que soy gilipollas» cuando la cagamos, la próxima vez iremos con más cuidado y no lo repetiremos.

Es muy común pensar que el automaltrato nos ayuda a ser mejores, pero lo que realmente hace es aumentar nuestras sensaciones desagradables, disminuir la autoestima y aumentar la inseguridad, lo que hace mucho más probable que la caguemos en el futuro.

Ejercicio 4. HAZLO REGULINCHI

Te propongo otro ejercicio para trabajar lo que hemos hablado. Cuando necesites hacer las cosas perfectas y sin errores, te puede venir bien entrenar el hacerlas «no tan bien» o con algún pequeño error a propósito. Obviamente, no quiero que elijas el examen o el trabajo de tu vida para probarlo —mi objetivo no es torturarte—, pero puedes probar con alguna de estas situaciones:

- Elegir algún día para limpiar solo un poco por encima, sin hacerlo a fondo.
- Entregar un informe con alguna falta de ortografía.
- Hacer alguna receta de cocina con un ingrediente menos (sin perjudicar demasiado el resultado final).
- Olvidar comprar algo no importante en el supermercado.
- Ponerte ropa que no combine a la perfección.

Puedes probar a hacer la acción que quieras, pero tiene que ser algo que tú no harías y que te haga sentir un poco incómodo. La idea es que te des cuenta de que, aunque las cosas no se han hecho perfectas, no ha pasado nada y no ha habido consecuencias graves. Al principio es normal que te

sientas molesto y que pienses que esto es una gilipollez, pero a medida que vayas haciendo cada vez más acciones no tan correctas, reforzarás la idea de que, en efecto, no es necesario hacer las cosas tan bien.

¿Qué acción «no tan perfecta» crees que podrías hacer esta semana?

.....

¿Y la semana que viene?

.....

Anota aquí las sensaciones que has tenido al hacerla.

.....

APRENDER A MOTIVARTE DESDE EL AUTOCUIDADO

Te mereces lo que crees que se merece la persona que más quieres en el mundo.

¿Crees que puedes cambiar tratándote bien?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

Cuando estamos acostumbrados a tratarnos mal porque perseguimos unicornios que no existen, es común pensar que si nos tratamos bien no vamos a hacer ni el huevo y vamos a fracasar.

Aquí tu yo cabrón te diría que precisamente lo que él intenta

evitar es que seas un fracasado, pero, claro, no se da cuenta de que con sus formas en vez de protegerte lo que está haciendo es amargarte la existencia.

Podemos tener la creencia de que tratarnos bien es como «ser blandos» con nosotros mismos y permitírnoslo todo y por eso creemos que necesitamos tratarnos mal para cambiar. Por ejemplo, es posible que una persona a la que le cuesta ponerse a hacer deporte piense que si se trata bien va a ser un blando y se va a conformar con no hacer nada, por lo que necesita tratarse mal para cambiar. Si esto fuera cierto, los seres humanos solo aprenderíamos a base de maltrato, pero por suerte, no es así. Podemos aprender con amabilidad y no necesariamente nos va a conducir a la inacción.

El castigo es una de las formas más usadas para cambiar conductas y no es la mejor para ello ni de lejos. El autocastigo o automaltrato es un motivador bastante chungo, porque no solo no nos ayuda a cambiar, sino que, además, disminuye la autoestima porque fomentamos un sentimiento de hostilidad hacia nosotros.

Imagínate que quieres hacer una acción para cuidarte más, pero la forma que tienes de motivarte es con tu yo cabrón. Cuando tienes una emoción concreta, lo normal es que hagas acciones que favorezcan esa emoción. Si tienes un sentimiento de hostilidad hacia ti, ¿qué será más probable que hagas? ¿Una acción que favorezca tu autocuidado o una acción que favorezca aún más ese sentimiento de hostilidad hacia ti? Efectivamente, la hostilidad genera más hostilidad. Pero esto no es culpa tuya, es la manera natural de responder cuando algo supone un obstáculo para conseguir un fin, te enfadas.

¿Qué pasa cuando no llegas a lo que piensas que tienes que llegar? Pues que el obstáculo para conseguir el fin eres tú mismo, por lo que sientes que es justo el enfado hacia ti. El tema es que ese enfado no sirve de nada cuando te controla y hace que te maltrates.

¿Y entonces qué puedes hacer? ¿Cómo te motivas para no ser automaltratador ni tampoco excesivamente permisivo? Pues tratándote como tratarías a un buen amigo o a tu mascota.

Tratarnos a nosotros mismos con amabilidad conlleva ponernos límites a nosotros mismos para no caer en la permisividad. ¿Y cómo nos ponemos límites?

Imagínate que tienes un hijo que cuando lleva un rato haciendo deberes necesita levantarse diez minutos para despejarse, pero

luego se vuelve a sentar para acabarlos. Desde el castigo, le obligarías a quedarse sentado sin darle ninguna tregua y serías duro si tuviera una mala actitud. Desde la permisividad, le dirías que no hay ningún problema y que no hace falta que se vuelva a sentar a acabar los deberes. Desde la asertividad, le permitirías ese tiempo de descanso con la promesa de continuar con los deberes después.

Ese niño eres tú, y la forma de motivarte desde la asertividad es escuchando tus necesidades, tratándote bien y comprometiéndote con tu salud mental a hacer lo que es mejor para ti.

Imagina que en tu mente hay un mini tú que va recorriendo diferentes senderos. El sendero A para ti es pensar como normalmente lo haces, por lo que no te cuesta ningún esfuerzo ir por ahí. El sendero B es pensar y actuar de forma ligeramente distinta, por lo que ya hay alguna cuesta por el camino y piedras que te dificultan el paso. El sendero C es pensar y actuar de forma totalmente distinta a como lo haces, por lo que el camino es casi intransitable y muy difícil avanzar por él.

Cuando queremos hacer algún cambio drástico —es decir, pasar del sendero A al sendero C—, lo habitual es que nos agobiemos, tiremos la toalla y pensemos que no podemos, pero si vamos poco a poco haciendo algún cambio —es decir, en vez de elegir siempre el sendero A, comenzamos a elegir cada vez más el sendero B—, puede llegar un momento en el que sea tan fácil ir por uno como por otro.

Imagina ahora que eres una persona autoexigente y crítica consigo misma y ese es tu sendero A. Si intentas hacer un cambio drástico como pasar a motivarte de una manera superdulce y amable —sendero C—, lo normal es que te agobies y creas que no puedes; pero tal vez sí te pueda servir recordarte que eres humano de vez en cuando, no ser tan duro contigo y cuidar tu mente y tu cuerpo en la medida de tus posibilidades —sendero B—.

Ejercicio 5. SUELTA EL LÁTIGO

Te pongo algunos ejemplos para motivarte desde el autocuidado:

- Marca en un calendario los días que consigues hacer

alguna actividad de autocuidado, sea la que sea.

- Permítete pequeños descansos después de haber trabajado un tiempo concreto que tú te propongas (que sea realista y no hiperexigente, por favor).
- Si llevas semanas arrastrando ciertas obligaciones, intenta coger una, describirla en pequeños pasos y ponerte a hacer el primero sin pensar.
- Si entrenas a menudo, escucha a tu cuerpo, y si estás cansado, permítete descansar de entrenamientos uno o dos días sin pensar en compensar luego.
- Si nunca has hecho deporte, comienza a dar paseos de al menos diez minutos dos veces a la semana.
- Si sueles comer sano, come también las cosas que normalmente no te permites sin pensar en compensar después.
- Y si no comes sano, intenta escuchar a tu cuerpo y nota qué alimentos te sientan mejor, cómo te sientes con más energía y trata de alimentarte pensando en tu salud.

¿Podrías realizar alguna de estas acciones u otras parecidas esta semana?

.....

Ejercicio 6. YO ME MIMO

Un ejercicio que suele motivarnos a tratarnos con cariño es un diario de autocuidados. Elige una agenda o libreta que te guste —la puedes tunear a tu gusto si quieres— y en ella apunta cada día algo que hayas hecho con el objetivo de cuidarte —pero de cuidarte bien, no de exigirte ser perfecto —.

La idea es escribir, aunque sea una cosa cada noche, incluso si crees que es una acción insignificante como hacerte café, entrenar o hablar con un amigo. El hecho de anotarlo durante varios días hace que le des más importancia a tu autocuidado, e incluso que lo hagas más. Te pongo un ejemplo de diario de autocuidado:

Lunes 21 de agosto:

- He hablado con una amiga.
- Me he cocinado algo rico y sano.
- He hecho trabajo pendiente.

Martes 22 de agosto:

- He nadado un rato en la piscina.
- He acabado trabajo pendiente.
- He visto una película.

Miércoles 23 de agosto:

- Me he levantado más tarde.
- He salido a desayunar fuera.
- He jugado con mi gato.

Recuerda que lo que escribas deben ser acciones que cuiden tu salud mental y no fomenten la autoexigencia ni el perfeccionismo.

¿Has hecho hoy, en lo que llevas de día, alguna acción de autocuidado?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Recuerdas si ayer hiciste alguna?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que puedes empezar un diario de autocuidado?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

TIPS

PARA LLEVAR MEJOR LA AUTOEXIGENCIA Y PERFECCIONISMO

1. Toma conciencia de las cosas que haces por objetivos e intenta hacerlas acordes a tus valores.
2. Revisa tus estándares, date cuenta si es humano y sano lo que te estás pidiendo y si no es así, cámbialos.
3. Ponte mensajes o pósits por toda tu casa que te recuerden que eres humano y que no puedes pedirte lo que le pedirías a un robot.
4. Si te motivas desde la restricción o el castigo, intenta ser amable contigo y tratarte con cariño en los momentos que lo necesites sin caer en la permisividad.
5. Si eres demasiado permisivo contigo y estás postergando muchas tareas, divídelas en microtareas y comprométete a hacer una a la semana.
6. Trata de hacer cosas no tan bien o no tan perfectas al menos un par de veces a la semana para sentirte un poco más cómodo con los errores.
7. Haz un diario de autocuidado en el que apuntes cada noche algo que hayas hecho para cuidarte y estar mejor contigo mismo.

PARA SABER MÁS

Libros

- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo.* Ediciones Paidós.
- Harris, R. (2012). *Cuestión de confianza. Del miedo a la libertad.* Sal Terrae.

Películas y series

- *El guerrero pacífico* (2006).
- *El cisne negro* (2010).
- *Soul* (2020).

Canciones

- *Who you are,* de Jessie J.
- *Fucking perfect,* de Pink.
- *Propósitos de Año Nuevo,* de El Kanka.

Artículos

- Fang, T. y Liu, F. (2022). «A review on perfectionism». *Open Journal of Social Sciences,* 10, 355-364. **https://doi.org/10.4236/jss.2022.101027**
- Wegerer, M. (2023). «Cognitive-behavioral treatment of perfectionism: An overview of the state of research and practical therapeutical procedures». *Verhaltenstherapie,* 1-10. **https://doi.org/10.1159/000532044**
- Woodfin, V., Molde, H., Dundas, I., y Binder, P.-E. (2021). «A randomized control trial of a brief self-compassion intervention for perfectionism, anxiety, depression, and body image». *Frontiers in Psychology,* 12. **https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751294**

2

Eccehomo mal restaurado

Tu cuerpo es ese pobre maltratado y criticado trozo de carne, huesos y órganos que te permite nutrirte, relacionarte y reproducirte.

¡Hola! Aquí está de nuevo tu yo cabrón listo para darte unos consejos que te ayuden a seguir tratándote como el culo. ¿Cómo tener la peor relación posible con tu cuerpo?

1. Compáralo con el canon actual de belleza y critícate por esas partes que no entren en ese modelo ideal.
2. Haz lo que sea por intentar adecuar tu cuerpo al del canon de belleza, no importa si lo que haces no es sano física o mentalmente.

3. Esconde las partes de tu cuerpo que no cumplan con el canon de belleza, ya sea llevando ropa ancha o cubriéndolo. No te preocupes si te mueres de calor, lo fundamental es esconderlo.
4. Evita mirarte en el espejo y tocar tu cuerpo o que lo toquen. No hay mejor manera de demostrarte que en tu cuerpo hay algo malo.
5. No subas fotos a las redes en las que se vean las partes de tu cuerpo que no entran en el canon de belleza, no sea que se note que eres humano.

¿Cumples las cinco? ¡Genial! Estamos cada vez más cerca de ser nuestro mejor rival.

Venga yo cabrón, ¿contento? Ya has hecho tu aportación diaria. A partir de aquí sigo yo.

Si te has sentido identificado con estos consejos, no te preocupes, que estamos aquí para saber cómo lidiar con esto. Vamos a navegar en lo profundo de este tema.

Natalia tiene cuarenta años. Cuando era pequeña sufrió de insultos y discriminación por estar gorda, y a los dieciocho dejaron de contratarla en varios trabajos de cara al público por su físico. Creció escuchando comentarios negativos en su familia hacia los cuerpos gordos y viendo vídeos musicales de sus artistas favoritas, todas delgadas.

En la adolescencia salía siempre con una amiga delgada que ligaba más que ella y estaba cansada de soportar miradas y comentarios de rechazo cuando mostraba alguna parte de su cuerpo.

A los veinte aprendió hábitos alimentarios saludables y le cogió gusto al deporte, por lo que logró perder grasa y ganar músculo. Consiguió que su cuerpo fuera lo que hoy se considera normativo según los cánones actuales. Ahora tiene un buen trabajo, pareja y amigos que la tratan bien y que no son superficiales ni critican la gordura, pero Natalia se sigue viendo igual que en la adolescencia y no puede evitar odiar el cuerpo que tiene y pensar que en él hay algo desagradable que nadie debería ver o tocar.

Cuando no nos gusta el cuerpo, como le pasa a Natalia, podemos vivir un auténtico infierno porque es como estar dentro de nuestro enemigo. El rechazo al cuerpo nos puede llevar a hacer cosas como dejar de comer, dietas restrictivas, darnos atracones, realizar ejercicio de manera compulsiva, no mirarnos al espejo, llevar ropa en la que no se nos note la forma del cuerpo, no permitir que nadie nos toque, dejar de hacer actividades en las que tendríamos que mostrar el cuerpo —por ejemplo: dejar de ir a la playa o a la piscina —, autolesiones, etc.

Tu cuerpo no se merece aguantar mierdas.

Odiar el cuerpo es mucho más común de lo que pensamos y realmente no está tan relacionado con la forma del propio cuerpo como creemos. Podemos tener cuerpos gordos, flacos, altos, bajos, con estrías, pecas, sin ellas, blancos, morenos, con manchas, eccema, celulitis y querernos o no querernos independientemente de todo ello. Sin ir más lejos, Natalia tiene ahora un cuerpo normativo y, a pesar de eso, no se quiere.

Querer u odiar el cuerpo no tiene nada que ver con su forma, tiene que ver con lo que hemos vivido relacionado con él y esto significa que el odio es algo aprendido.

Hola, tu yo cabrón al aparato. Igual al leer esto crees que tu cuerpo no es tan desagradable como siempre piensas, pero tú y yo sabemos que lo que ves en el espejo es de todo menos bonito.

Ya, claro, ¿sabes qué, yo cabrón? Tu opinión no vale nada porque no eres objetivo. Tu idea de belleza está sesgada por todo lo que has visto y te han dicho en tu vida, así que, que a ti no te parezca bonito algo, no significa que no lo sea. Mejor no hacerle ni caso. Mira, te voy a explicar las razones por las que solemos odiar el cuerpo.

Haber absorbido desde pequeños la idea de que debe ser de una forma concreta para que sea

deseable

Esto nos ocurre de manera inconsciente viendo desde niños los cuerpos que salen en las revistas, los cuerpos de las personas exitosas o de los famosos. Cuando tenemos solamente referentes con cuerpos normativos, acabamos pensando que tener uno distinto es sinónimo de no deseable. Si a esto se le suma haber recibido críticas o rechazo por la forma, puede desembocar en odio al propio cuerpo.

Vivir en un contexto, cultura y sociedad en los que se da demasiada importancia al atractivo físico

Cuando crecemos en un contexto, cultura y sociedad concretos no somos conscientes de su influencia, simplemente nos parece normal pensar lo que pensamos y dar importancia a las cosas que le damos.

Si recibimos a diario cantidades ingentes de información sobre cómo tener un cuerpo normativo y nos relacionamos con personas que le dan mucha importancia a la forma del cuerpo, es lógico que nosotros también le demos importancia al atractivo físico y que sintamos que hay algo malo en nuestro cuerpo si no es normativo, incluso que nos odiemos por ello.

Haber escuchado críticas negativas hacia los cuerpos de otras personas por parte de nuestros cuidadores e iguales y en los medios de comunicación

A veces no necesitamos haber recibido críticas hacia nosotros mismos directamente para desarrollar odio hacia nuestro cuerpo. Solo por el hecho de presenciar críticas a los cuerpos de otras personas podemos llegar a pensar que tener esos cuerpos es odioso, y si nos identificamos con cuerpos así, es fácil que creamos que hay algo despreciable en nosotros.

Haber recibido críticas relacionadas con la forma del cuerpo

Sufrir críticas por la forma del cuerpo es bastante jodido porque nos

hace creer que hay algo desagradable en nosotros. Si, además, estas críticas nos llegan de personas importantes o de varias personas en distintas situaciones, eso hace que se confirme todavía más rápido la idea de que el cuerpo está «mal» y que lleguemos a odiarnos.

Haber sufrido rechazo o discriminación por la forma del cuerpo

Esto ocurre, por ejemplo, cuando no nos escogen para un trabajo de atención al público, cuando alguien nos excluye, o cuando algún profesional sanitario nos dice que engordemos o adelgacemos como solución para todos nuestros males.

Igual que recibir críticas nos conduce a desarrollar autorechazo, recibir acciones de odio hacia nosotros a causa de la forma del cuerpo fomenta esa idea en nosotros de que debemos odiarnos por ello.

En resumen: si odias tu cuerpo es porque has aprendido a hacerlo, pero igual que has aprendido a odiarlo puedes aprender a verlo de otra manera.

Cuando tenías tres años no pensabas que en tu cuerpo hubiera algo malo, tuviera la forma que tuviera.

El cerebro construye una imagen de nosotros según los genes, crianza, contexto y vivencias, y en ella influye mucho lo que los demás nos dijeron y cómo nos trataron, especialmente en edades tempranas.

Supón que ahora te digo que cierres los ojos y te imagines cómo eres físicamente y que con esa idea de ti hagas un dibujo —dibújate bien, ¿vale?, no me seas…—. Pues ese dibujo que tú harías representaría esa idea que tu cerebro ha construido sobre ti con todo lo que has vivido y aprendido hasta el día de hoy.

- Si en tu vida en general te trataron con cuidado y cariño, lo normal es que tu dibujo de ti sea el de alguien agradable.
- Pero si sufriste rechazo o maltrato, lo natural es que tu dibujo sea más bien el de un eccehomo mal restaurado.

Hasta aquí todo correcto, pero ahora imagínate que se te olvida que ese dibujo de ti es solo una idea creada por tu cerebro y te crees que realmente eres así, es decir, que lo que tú ves de ti es lo que los demás ven. Pues eso es justo lo que nos pasa y ahí ya tenemos el lío montado.

Cuando creemos que somos nuestro dibujo, da igual que vengan a decirnos que somos de otra forma, no nos lo vamos a creer, especialmente si hemos sufrido experiencias difíciles de rechazo o maltrato como Natalia.

Podemos tener el mismo cuerpo durante muchos años y conseguir cambiar el dibujo de nosotros —por ejemplo: tener el mismo, pero aceptarnos más— y también podemos cambiarlo, pero no ser capaces de cambiar el dibujo de nosotros, como le ha pasado a Natalia —por ejemplo: cambiar el cuerpo, pero continuar odiándonos—, por lo que como he dicho antes, odiar al cuerpo no está relacionado con la forma del cuerpo, sino con nuestro dibujo.

No culpes a tu cuerpo del dibujo que te has hecho de él.

¿Y cómo podemos cambiar ese dibujo? Hay algunas cosas que ayudan: igual que los comentarios críticos y el rechazo de los demás nos hacen dibujarnos como a un eccehomo mal restaurado, pasar tiempo con personas que valoran nuestro cuerpo sea como sea, tener las mismas oportunidades que el resto y sentir la aceptación de los demás en general nos ayuda a «dibujarnos» como individuos válidos.

Tal vez aquí pienses, «vale, pero a Natalia la valoran y la aceptan y ella sigue odiándose» y tienes toda la razón. Natalia tiene un contexto de apoyo, pero ¿sabes lo que falla? Que ella se sigue tratando como el culo. Se insulta cuando se mira al espejo, se tapa con ropa ancha y no deja que nadie toque ciertas partes de su cuerpo, por lo que está comprando todas las papeletas para un bingo cuyo premio es tener un dibujo regulinchi de ella misma.

¿Y aquí qué hacemos? Porque Natalia tiene muy claro que su cuerpo es desagradable y con sus acciones no hace más que fomentar esta idea a diario. Pues aquí pondríamos en marcha el protocolo: «Deja de dibujarte como el culo», que consiste en lo

siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el cuerpo.
- Aprender a reconocer el valor de todos los cuerpos, tengan la forma que tengan.
- Aprender a tratar el cuerpo con cariño.

Vamos a ver esto en profundidad.

APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS CHUNGAS SOBRE EL CUERPO

Tú, obsesionado con tu cuerpo y la huella que dejas en el mundo es lo que haces sentir a los demás.

¿Qué es para ti un cuerpo atractivo?

.....

¿De dónde crees que viene tu capacidad para valorar el atractivo? ¿Crees que naciste sabiendo lo que es atractivo y que no tienen nada que ver todas las imágenes de revistas, anuncios, famosos con cuerpos ideales que has visto desde que tienes uso de razón? Pues déjame decirte, cariño, que tu ideal de belleza está basado en todo lo que has visto y las experiencias que has tenido hasta el día de hoy.

¿Sabías que el canon de belleza no ha sido siempre el mismo a lo largo de los siglos? No sé si conoces, por ejemplo, el cuadro de Rubens de *Las tres Gracias* —búscalo en Google si no—, que representa la belleza ideal en el siglo XVII. O el *David,* de Miguel Ángel, de 1500. O si has visto cómo era el ideal de belleza femenino en la prehistoria: mujeres voluptuosas con pechos y vientres grandes y caderas anchas, que ahora no consideraríamos cuerpos normativos según nuestros estándares.

Y no solo eso, si nos ponemos a hablar del canon de belleza de diferentes culturas, veremos cómo el ideal de belleza de una cultura no tiene nada que ver con otras. ¿Sabías que el ideal de belleza en Mauritania es ser obesa y obligan a comer a las niñas para que alcancen los 100 kilos y así los hombres se quieran casar con ellas?

Lo que intento decirte es que un ideal de belleza es arbitrario y que depende de una cultura, una sociedad y una época.

¿Crees que deberías dejar que tu salud mental se fuera a la mierda por intentar que tu cuerpo se pareciera al de un canon que es totalmente subjetivo y que en realidad no indica que sea mejor que otro?

.....

Hola, hacía un rato que no aparecía por aquí. Vengo a expresarte unas ideas que te hacen llevarte como el culo con tu cuerpo.

¡Genial! Nuestro querido lector y yo las vamos a cuestionar una a una. Si la primera respuesta es un no, no hace falta que sigas contestando.

Un cuerpo que sigue el canon de belleza es más saludable.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que puede haber cuerpos que no siguen el canon de belleza y sean incluso más saludables?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Sabías que las modelos o misses no comen antes de ir a

pasarelas o concursos para poder caber en la ropa?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que es saludable intentar seguir el ideal de belleza convencional si limita tu vida y afecta a tu salud mental?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes tener esta idea por haberte criado en un contexto y con unos cuidadores que te han hecho creer que el ideal de belleza es algo que se puede alcanzar de forma sana. Cuando piensas así, lo normal es que pienses que los cuerpos no normativos no son saludables, e incluso que tienen peores hábitos que los que siguen el canon de belleza.

Si no tengo un cuerpo perfecto, no tengo derecho a enseñarlo.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que el cuerpo existe para ser un escaparate que debes mostrar o no en función de su parecido con el canon de belleza del momento?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Sabes que tu cuerpo, además de ser lo que muestras de ti a los demás, es tu armadura, tu transporte, te permite la vida y no se merece que lo ocultes?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que si solo pudieran enseñar el cuerpo las personas que lo tienen perfecto todos iríamos con trajes de buzo por la calle?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea se suele tener si te has criado en un contexto crítico respecto a la imagen corporal o si has sufrido rechazo por el hecho de mostrar el cuerpo. Si piensas así, lo normal es que ocultes ciertas partes que imaginas que no se adecúan al canon de belleza, llegando incluso a limitar tu vida por ello.

Cuando mi cuerpo se parezca al canon, me querrán.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Alguna vez has seguido el canon de belleza y no te han querido, o bien, no lo has seguido y ha habido personas que sí te han querido?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Tú quieres a tu mascota o amigos porque sus cuerpos se parecen a las características que la sociedad considera bonitas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que si alguien solo te quiere cuando tu cuerpo se parece al canon de belleza del momento, en realidad no te merece como persona?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea se suele tener si te has criado en un contexto exigente en el que has vivido que el aprecio de las otras personas dependía de que llegaras a unos estándares de belleza. Cuando crees esto, haces todos los esfuerzos posibles por hacer tu cuerpo lo más atractivo posible, llegando incluso a poner tu salud mental en riesgo.

Mi cuerpo me define como persona.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has elegido la forma de tu cuerpo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que te puede definir como persona algo que no has escogido?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que tu personalidad y tus acciones también tienen

algo que decir de la persona que eres?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Normalmente se piensa así si te has criado en un contexto en el que se le daba mucha importancia a la corporalidad de las personas, o en el que te han etiquetado de una manera concreta por la forma del cuerpo. Si crees esto, es lógico que le des mucha importancia a la forma de tu cuerpo y que creas que toda tu identidad como persona está definida por ella.

Odio mi cuerpo y no soporto tocarlo/verlo o que lo toquen/que lo vean.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Tu cuerpo te ha hecho algo para que le odies aparte de permitirte vivir, desplazarte, relacionarte con otros y reproducirte?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Es posible que ese odio que sientes hacia él tenga que ver con alguna situación injusta que viviste en el pasado?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que es bastante duro ya haber sufrido las mierdas que te tocaron vivir como para encima seguir machacándote?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Normalmente se tiene esta idea si has sufrido rechazo o abuso sobre el cuerpo física o emocionalmente. Si piensas esto, es posible que mantengas la distancia con todo el mundo y que incluso en el contexto de amigos o pareja no dejes que vean o toquen ciertas partes de él. También es posible que tú, a ti mismo, no te toques en esas zonas ni te mires al espejo.

¿Qué conclusión sacas de todas las preguntas?

.....

Ejercicio 7. LA KRYPTONITA DE TU YO CABRÓN

Te voy a proponer ahora empapelar tu casa con mensajes, pero no te asustes, que no son afirmaciones de esas para atraer el éxito o el dinero. Este ejercicio consiste en leer unas frases que fomentan una forma sana de ver el cuerpo y que normalmente no la tenemos asumida. Si al leer alguna de ellas notas que te choca o te alivia, es lógico, eso suele ocurrir cuando no tenemos esa idea asimilada. Cuando esto pasa, es posible que si la lees una vez te quedes igual, pero si lo haces a diario durante un par de semanas puede que cada vez la vayas asumiendo más y que vaya sustituyendo la creencia regulinchi que tenías en tu cabecita.
Para ir poco a poco reemplazando creencias sobre el cuerpo, lo ideal sería que eligieras una o dos de estas frases y que durante un par de semanas las escribieras en algún lugar donde las pudieras ver, por ejemplo, en un pósit, en la nevera o de fondo de pantalla de tu móvil o PC. Una vez sientas que no necesitas leerlas más porque las has integrado, puedes escribirte nuevas otras dos semanas y así sucesivamente. Si crees que ya las tienes superasimiladas, trata de crear las tuyas propias que te motiven a querer tu cuerpo y a dejar de darle tanta importancia al canon de

belleza.

- Tenga la forma que tenga y sea de la forma que sea soy un ser humano perfectamente válido que puede aportar a otros seres humanos.
- Mi cuerpo no se merece que me haga daño para agradar a otros.
- Soy un puñado de carne y huesos con una forma única y no tengo la culpa de la mierda de canon de belleza que hay hoy en día.
- Lo que me hace especial como persona es lo que hago sentir a los demás, no la forma de mi cuerpo.
- Con todo lo que hace mi cuerpo por mí en su día a día le debo respeto y cuidados.

Ejercicio 8. CREA TU PROPIA AVENTURA

Ahora te voy a proponer algunas cosas que puedes hacer para cambiar la forma de ver la belleza y la corporalidad. No podemos cambiar la influencia que nuestra cultura y crianza han tenido sobre nosotros ni todos los estímulos que hemos recibido mientras crecíamos, pero sí podemos cambiar la información que ahora recibimos a diario. Podemos dejar de ver o leer la información que promueva creencias chungas hacia el cuerpo y ver o leer más información que promueva la aceptación corporal y la salud mental.
Te dejo por aquí algunos ejemplos de acciones que te pueden ayudar a soltar creencias chungas hacia tu cuerpo:

- Dejar de seguir cuentas de redes sociales, de ver programas de televisión o de leer revistas en los que se le dé mucha importancia al físico y al cuerpo (cuentas en las que se hable siempre de corporalidad, concursos de belleza o revistas en las que salgan consejos para cambiar el cuerpo).
- Seguir cuentas de redes sociales, ver programas de televisión o leer revistas en los que se promueva la diversidad y aceptación corporal (en los que salgan cuerpos diversos, no normativos, y que no se vean como

algo malo).

- Dejar de ver películas y leer libros en los que se ridiculice o se normalice la crítica a un tipo de cuerpo (películas y libros en los que la persona con un cuerpo no normativo siempre sea la mala, la tonta o la que no tenga pareja).
- Ver películas y leer libros en los que se promueva la diversidad y aceptación corporal (al final del capítulo te recomiendo algunos).
- Dejar de compartir tiempo y espacio con personas que critiquen o ridiculicen un tipo de cuerpo (si no es posible, se les pueden poner muchos límites cuando hagan esas críticas).
- Compartir tiempo y espacio con personas que promuevan la diversidad y aceptación corporal (si no conoces a nadie así, tal vez es hora de conocer a gente nueva).
- Dejar de hacer comentarios críticos hacia los cuerpos de otras personas y hacia el tuyo propio.
- Hacer comentarios que promuevan la diversidad y la aceptación corporal.

¿Crees que podrías comenzar con una de estas acciones esta semana? ¿Cuál?

.....

Si quieres, escribe aquí las sensaciones que tienes después de hacer alguna de ellas durante un tiempo.

.....

APRENDER A RECONOCER EL VALOR DE TODOS LOS CUERPOS, TENGAN LA FORMA QUE TENGAN

Tu cuerpo no ha venido al mundo a ser el trofeo de nadie.

¿Para qué crees que sirve un cuerpo?

.....

Aquí tu yo cabrón te diría que tener un tipo de cuerpo es mejor, y, de hecho, no hace falta que él te lo diga porque tú mismo has podido comprobar cómo las personas con uno más parecido al canon tienen más facilidad para conseguir pareja, para encontrar ropa, para lograr oportunidades laborales, etc., pero lo que tu yo cabrón no sabe es que un cuerpo también puede ser saludable aunque no sea como el canon de belleza que nos quieren vender. De hecho, a veces puede ser hasta más saludable. Elige ahora entre la respuesta a) o b).

1. **¿Qué crees que es más sano?**

   ☐ **a) Una persona que tiene ansiedad por no poder ir a un entrenamiento y creer que va a perder la forma.**

   ☐ **b) Una persona que le da igual dejar de ir a un entrenamiento.**

2. **¿Qué crees que es más sano?**

   ☐ **a) Alguien que disfruta de una *pizza* un sábado con amigos sin sentir culpa.**

   ☐ **b) Alguien que prefiere no salir con sus amigos para no engordar comiendo *pizza*.**

3. **¿Qué crees que es más sano?**

   ☐ **a) Una persona que se pone la ropa que le gusta, aunque le quede ajustada o enseñe el cuerpo.**

   ☐ **b) Una persona que oculta su cuerpo, incluso pasando calor e incomodidades.**

Como habrás imaginado, en todas ellas la respuesta más sana es la que a la persona le permite vivir una vida con menos limitaciones, tenga su cuerpo la forma que tenga.

Respuestas
1. b) 2. a) 3. a)

Hay cuerpos que nunca estarán dentro del canon de belleza que nos imponen, y aunque duela, cuanto antes aceptemos esta realidad, mejor. Nos hacen creer que si comemos de manera saludable y hacemos ejercicio todos podremos llegar a tener un cuerpo ideal, pero la verdad es que hay muchos factores que intervienen.

En la forma corporal influyen los genes, el metabolismo, las hormonas, el estrés al que estamos sometidos, enfermedades y factores psicológicos y emocionales, circunstancias sociales, económicas, ambientales, entre otros factores, por lo que pensar que una persona que tiene un cuerpo no normativo es porque no se cuida es juzgar sin perspectiva. Pero, ojo, que no estoy diciendo que como la forma corporal depende de tantas cosas lo mejor es abandonarse y no hacer ni el huevo o echarle la culpa al metabolismo o al estrés. Es importantísimo tener unos buenos hábitos de vida a ser posible todos los días, pero aquí es donde está lo importante: hay que hacerlo para estar lo más sanos posible y sentirnos bien, no desde la autoexigencia para conseguir un cuerpo ideal.

Es mucho mejor tener un cuerpo con una forma que no se ajuste al modelo ideal, pero que te permita tener una buena salud mental, hacer todas tus funciones vitales, que los análisis salgan bien, que puedas desplazarte sin limitaciones y que puedas comer pensando en nutrirte sin restricciones.

Ahora lee el siguiente texto como si se lo dijeras a una persona a la que quieres mucho. Puede ser tu pareja, tu hijo, tu madre, tu mascota…

AMOR DEL BUENO

Me gusta tu nariz más que ninguna porque es tuya.
Me gustan tus ojos más que ningunos porque son tuyos.
Me gusta tu tripa más que ninguna porque es tuya.
Me gustan tus piernas más que ningunas porque son tuyas.
Me suda el churro si no son perfectos según los cánones sociales.

Me encanta cada rincón de tu cuerpo porque te permite sentir que estás vivo. Y yo quiero acariciar, abrazar y besar lo que te permite estar vivo.

Así que no me digas que no te gusta tu tripa, tu nariz o tus piernas porque son jodidamente perfectas, porque son tuyas.

¿Le dirías esto a alguien que quieres?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que alguien que te quisiera bien te lo podría decir a ti?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que podrías leer otra vez el texto como si te lo dijeras a ti mismo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Qué conclusión sacas?

.....

Vamos a ver para qué sirve un cuerpo. Sirve para permitirte vivir básicamente. Te permite hacer tus cosas de humano, es decir: funciones vitales, desplazarte, nutrirte, recibir información de tu entorno y elaborar una respuesta. Cuando algo está mal en nosotros nos envía información en forma de dolor para que nos atendamos y cuidemos, así es como nos protege, y también nos permite relacionarnos con otros seres humanos y reproducirnos.

No sé si lo has pensado alguna vez, pero ¿te imaginas cómo sería tu vida si de repente perdieras la salud? ¿O si te faltara una pierna o un brazo? ¿O si no vieras u oyeras bien?

Ejercicio 9. ACUERPÁNDOTE

A veces no nos percatamos de lo que tenemos porque lo damos por hecho, por eso aquí podría venirnos bien ser conscientes de que tenemos suerte de tener el cuerpo que tenemos, tenga la forma que tenga.
Agradecerle al cuerpo a diario lo que hace por ti te puede ayudar a dejar de verlo como algo que está mal o que necesita ser distinto y a dejar de pensar que simplemente tiene una función estética.
Te propongo que cuando te duches, mientras te estás enjabonando cada parte de tu cuerpo, le agradezcas algo que haya hecho por ti ese día —puede ser en voz alta o para tus adentros, funciona igual—. Te pongo unos ejemplos:

- Te enjabonas los pies y puedes decir: «Gracias por sostenerme».
- Te enjabonas las piernas y puedes decir: «Gracias por permitirme andar, correr».
- Te enjabonas la espalda y puedes decir: «Gracias por permitirme estar erguido».
- Te enjabonas la tripa y puedes decir: «Gracias por permitirme digerir».
- Te enjabonas el pecho y puedes decir: «Gracias por permitirme respirar».
- Te enjabonas los brazos y puedes decir: «Gracias por permitirme abrazar, escribir, conducir».
- Te enjabonas la cabeza y puedes decir: «Gracias por permíteme planear, imaginar y sentir».

Cositas que puedes tener en cuenta:

- Si ves que al principio no eres capaz de agradecerle nada, no te preocupes, es normal cuando llevas años de mala relación con él. Puedes comenzar por agradecer otras cosas de tu vida e intentar introducir el cuerpo poco a poco más adelante.
- Lo que sea que te agradezcas tiene que ser importante para ti. Si los ejemplos que he puesto no te gustan, agradécete otras cosas.

- Necesitas creerte lo que dices y pensar en el significado que tiene, si lo repites como palabras vacías, no sirve para nada.
- Si en algún momento tu cerebro te recuerda que alguna parte de tu cuerpo no te gusta, es normal, intenta centrarte en la función que tiene en tu vida y agradecértela.
- Para que notes algún cambio en tu actitud hacia tu cuerpo necesitas hacerlo a diario al menos durante varios días.
- En vez de en la ducha, lo puedes hacer poniéndote crema o simplemente acariciando cada parte de tu cuerpo mientras le agradeces lo que haya hecho por ti ese día.
- Si notas que al hacerlo sientes más autorrechazo, olvídate de ello. Aunque la intención del ejercicio es el autocuidado, puede no funcionarle a todo el mundo, y si fomenta el autorrechazo, lo mejor es que dejes de hacerlo.
- Este ejercicio puede ayudarte a hacer las paces con el cuerpo y a valorarlo más.

Escribe las sensaciones que has tenido al realizar el ejercicio.

.....

Ejercicio 10. PRÁCTICA DEL ESPEJO

Te invito ahora a hacer una práctica de meditación inspirada en un ejercicio de compasión del programa MSC *(mindfulness self-compassion)*. Lo ideal sería que lo escucharas, pero si estás leyendo el libro en papel, no hay problema, simplemente trata de darte unos segundos para cerrar los ojos e imaginar después de leer cada párrafo.
Si nunca has hecho una meditación, lo mejor sería que estuvieras con los ojos cerrados o mirando a un punto fijo para que te resulte más fácil que tu atención no se vaya. Puedes estar sentado o tumbado. Tal vez te cueste imaginar o que tu atención se centre en lo que voy diciendo, eso es absolutamente normal, nos pasa a todos. Cuando veas que tu atención se ha ido, intenta centrarla de nuevo en lo que estás escuchando o leyendo.
Para que la práctica haga su efecto, sería conveniente que

pudieras leerla o escucharla varias veces a la semana durante al menos un mes. Si lo haces así, el cerebro poco a poco puede ir cambiando sus conexiones.
Por último, es posible que te resulte algo incómoda la práctica —también es normal—, pero si no solo te sientes así, sino que te sientes mal, deja de leer o de escuchar y trátate con cariño. No todos somos iguales ni tenemos las mismas necesidades, por lo que no a todo el mundo nos hace sentir de la misma manera.

Comienza llevando tu atención a la postura que has elegido en este momento. Trata de sentir los pies apoyados, haz un recorrido por las piernas, intenta que la espalda esté recta pero no tensa, hombros relajados y mandíbula suelta. Estás aquí y ahora y no hay nada que hacer ni ningún sitio al que ir.
Ahora te invito a que te imagines delante de ti un espejo del mismo tamaño que tu cuerpo en el que puedas ver reflejados pies, piernas, caderas, abdomen, pecho, brazos, cara y pelo. Date cuenta de cómo es tu reflejo ahora y de cómo te sientes al verte a ti mismo reflejado en él.
Trata de ver en ese reflejo a ese ser que ves al otro lado del espejo como si fuera un ser humano. Intenta ser consciente de que la persona que tienes delante es el resultado de unos genes, de unos padres, de un ambiente que no ha elegido. Cualquier persona con los mismos padres que tú, con el mismo ambiente que tú, habría acabado siendo muy parecido a ti. Sé consciente también de cuántas veces te criticas por cosas que realmente no son tu responsabilidad. Mírate al espejo teniendo en cuenta esto: que eres un ser humano.
Seguidamente te invito a que trates de ver en ti tus cualidades, tus cosas buenas. Tal vez te cueste un poco, no pasa nada, pero te animo a probar. Quizá seas paciente, comprometido, perseverante, quizá seas una persona puntual o te encante escuchar y cuidar a otros. Deja que vengan a tu cabeza los adjetivos e imagínate la de cosas buenas que has hecho por otros y por ti mismo.
Intenta ser consciente ahora de tu reflejo viendo todo

esto, no solo la parte que no te gusta de ti.
A continuación, trata de ver cómo has sido capaz de superar algunas dificultades en tu vida, cosas que pensabas que no podrías y, sin embargo, lo conseguiste. Reconoce esos obstáculos que superaste gracias a tus cualidades y deja que pasen por tu mente esos momentos como si fueran fotogramas de una película. Mira a ver si puedes reconocerte esos logros al verte en ese espejo. Lo cierto es que con lo que has tenido siempre lo has intentado hacer lo mejor posible.
Por último, imagina a un ser al que quieras mucho. A una persona o ser vivo que pienses que te quiere de manera incondicional, que no te cambiaría ni un pelo de la cabeza y te quiere tal cual eres —puede ser tu mascota—. Si te cuesta encontrar a alguien así en tu vida, puedes imaginar un símbolo que para ti signifique ese amor incondicional, puede servirte, por ejemplo, una luz.
Supón ahora cómo esa persona o ser te ve, qué piensa de ti. Tal vez sienta admiración, tal vez piense que eres perfecto tal y como eres o que le gustaría ser como tú. Recrea en ti ese sentimiento que crees que puede tener esa persona o ser hacia ti y quédate sintiéndolo un rato. Imagínate que esa persona o ser te presta sus gafas, las gafas a través de las cuales te ve, y entonces te puedes ver en el espejo tal y como esta persona o ser te vería. Es decir, tú a ti mismo ahora te ves como alguien admirable, alguien que no necesita cambiar nada, alguien que hoy es lo mejor que puede ser, que es suficiente.
Sigue mirándote de esta forma unos segundos más y date cuenta de si ha cambiado tu sensación respecto a la que tenías cuando te mirabas al principio de la práctica. Tal vez sea la misma y está bien, tal vez haya cambiado. Sea lo que sea, permítete sentirlo.
Eres la persona que más se merece tu amor del mundo y es genial que puedas cultivar esta forma de verte. Llevas unos minutos cuidando de ti y puedes sentirte agradecido por ello, cuando te sientas preparado puedes abrir los ojos.

Escribe las sensaciones que has tenido al hacer la práctica del espejo.

.....

APRENDER A TRATAR EL CUERPO CON CARIÑO

Si fueras la última croqueta, adorarías todas tus curvas.

¿Crees que tratas a tu cuerpo con cariño?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

La mayor parte de personas que tienen un problema con sus cuerpos es, como hemos dicho antes, por haber recibido críticas, rechazo o maltrato. Si has vivido esto y no has podido trabajarlo en terapia, lo normal es que te acompañe toda la vida esa idea de que en tu cuerpo hay algo malo y que te maltrates por ello.

¿Crees que te maltratas?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

Te puedes maltratar de muchas formas: tapando el cuerpo, con dietas restrictivas, con ejercicio exagerado, durmiendo excesivamente, con sedentarismo, atracones, drogas, etc. El problema de estas acciones es que como vienen del odio hacia ti,

hacen que cada vez te odies más. Pero igual que estos actos hacen más grande el odio hacia ti, los contrarios te acercan al autoamor y a verte cada vez de forma más amable.

Ejercicio 11. HACER LAS PACES

Una cosa que te puede ayudar a empezar a hacer las paces con el cuerpo y cambiar la manera de verte es escribiéndole una carta de perdón en la que te disculpes por todo lo que hayas podido hacer que le haya hecho daño. Obviamente tu cuerpo no la va a leer, pero cuando escribimos cartas que van dirigidas a partes de nosotros con las que tenemos una relación regulinchi, nos pueden ayudar a cambiar esa relación. Te pongo un ejemplo:

Querido cuerpo:

Lo siento. Siento haberte mirado con rechazo. Siento haberte comparado y haberte dicho que no eras suficiente. Siento haberte maltratado con excesivas dietas y ejercicio y siento haberte ocultado y haberte privado de hacer cosas que nos gustaban por miedo a que nos rechazaran.

Mi sociedad, cultura y contexto me hicieron creer que tal y como éramos no nos iban a querer, por lo que siempre te he odiado y he intentado que seas distinto. Ahora sé que tratarte mal nunca va a ser la solución y de que tú no tienes la culpa de las ideas de mierda que hay en el mundo.

No hay ninguna razón para rechazarte: eres un trozo de piel y huesos que me permite respirar, alimentarme, relacionarme con otras personas, desplazarme, etc. Si no fuera por ti, no podría experimentar cosas increíbles como el olor a pan recién hecho, el tacto de la piel de alguien que quiero o el sabor de las croquetas.

Por eso me comprometo a intentar cambiar mi forma de verte a partir de hoy y a cuidarte y tratarte como te mereces. Si alguien no nos quiere tal y como somos, que le den.

Ahora te invito a que escribas una carta de perdón a tu cuerpo. Cositas que puedes tener en cuenta:

- Si no te sientes preparado, no lo fuerces (aunque tu pobre cuerpecillo se lo merece).
- Es importante que la carta promueva la autoamabilidad y el autocariño, no la hostilidad ni la crítica.
- Es importante también que lo que escribas lo sientas, no sirve de nada una carta de perdón que no sea sincera.
- Trata de disculparte por las cosas que le has hecho hacer a tu cuerpo.
- Trata de comprometerte a cuidarle a partir de ahora.

Querido cuerpo:

.....

Ejercicio 12. HABITA EN UN CUERPO SANO

Una vez hechas las paces con tu cuerpo, tal vez sea más fácil comenzar a incluir algún hábito saludable desde el cariño hacia él y hacia ti, o abandonar algún hábito insano. ¿Cómo empezar a cuidarlo? Sería interesante aprender poco a poco a escuchar sus necesidades de hambre, saciedad y de movimiento y descanso para darle lo que necesita.

Lo que te voy a proponer son recomendaciones generales basadas en lo que resulta mejor para la salud mental, pero cada persona somos un mundo, por lo que lo ideal es que, si tienes cualquier duda o quieres profundizar más, acudas a un entrenador personal que respete tus ritmos, a un nutricionista no pesocentrista o a un psicólogo especializado en trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Quiero insistir una vez más en que el objetivo de todas las propuestas no es conseguir que tu cuerpo cambie, sino cuidarlo a él y a tu salud mental.

Deporte

- Intenta tener una rutina de movimiento corporal que puedas mantener más o menos a largo plazo sin exigencias y respetando a tu cuerpo, al menos treinta minutos de actividad moderada al día (si no puedes por las exigencias diarias, puede ser un paseo).
- Si no haces deporte, estaría genial comenzar por proponerte dos días a la semana pasear o estirar cinco o diez minutos y a partir de ahí ir aumentando progresivamente (acuérdate de que no podemos pasar del sendero A al sendero C).
- Si tu caso es que entrenas todos los días varias horas, intenta escuchar lo que necesita tu cuerpo y, si debes bajar el ritmo, prueba a descansar un día o dos a la semana.

Comida

- Aprende qué comida es más nutritiva para ti (en esto es mejor que te acompañe un profesional nutricionista no pesocentrista).
- Deja de clasificar los alimentos en buenos y malos y de prohibirte algunos. Restringirlos o prohibirlos hace que tengas una mala relación con la comida y que sean mucho más probables los TCA.
- Aumenta tu conciencia corporal a la hora de comer y trata de reconocer las señales de hambre y saciedad en tu cuerpo para darle lo que necesita (en esto te puede ayudar un profesional psicólogo formado en alimentación consciente).
- Come saboreando los alimentos con el objetivo de nutrirte, siendo consciente de cómo te sienta lo que comes y sintiendo que te mereces esos alimentos.

Descanso

- Si tienes problemas para dormir, intenta dejar de consumir estimulantes como el café, refrescos con cafeína,

etc.

- Prueba a irte a la cama antes, te puede ayudar ponerte una alarma para acostarte, igual que te la pones para despertarte (pero hay que hacerle caso).
- Cena dos o tres horas antes de acostarte.
- Trata de no hacer ejercicio intenso en las horas previas a dormir.
- Sé que esto es complicado, pero intenta dejar las pantallas un par de horas antes de acostarte y de exponerte a luces fuertes (la luz de las pantallas hace que se inhiba una hormona que nos ayuda a conciliar el sueño). Puedes leer un libro con una luz cálida antes de dormir.
- A veces no podemos dormir porque nos tensamos y hasta nos enfadamos intentando dormir. Cuando nos rendimos y dejamos de intentarlo, paradójicamente, nos acabamos durmiendo.
- Tal vez te pueda ayudar alguna técnica de relajación.

Apariencia

- Deja de ocultar tu cuerpo poniéndote poco a poco ropa que no te permitías llevar. Lo ideal es que empieces con personas que sientas que no te van a juzgar y en situaciones que consideres más o menos seguras.
- Permite poco a poco que otras personas de tu total confianza toquen zonas de tu cuerpo que no permitías que nadie tocara. Con el tiempo, deja que del roce pase a la caricia o al contacto, a tu ritmo y sin prisas.
- Prueba a ir a esos lugares que no ibas por miedo al rechazo. Hazlo al principio acompañado de alguien que te dé seguridad y por un espacio corto de tiempo para ir aumentando progresivamente.

No hace falta que esto lo hagas de golpe ni que hagas todo lo que te propongo aquí, solo son ejemplos. La idea es que vayas sintiéndote cada vez más seguro habitando en tu cuerpo. No va a ser fácil, pero tu cuerpecillo y tú os merecéis llevaros bien de una maldita vez.
Escribe las sensaciones que tienes después de llevar un tiempo haciendo algunos de estos hábitos saludables.

.....

TIPS

PARA LLEVARTE MEJOR CON TU CUERPO

1. Si sigues contenido de personas que dan demasiada importancia a la forma del cuerpo, o te relacionas con personas superficiales, puedes dejar de seguirlas, poner límites o pasar el mínimo tiempo posible con ellas.
2. Dedica todos los días unos minutos a tu cuerpo para agradecerle lo que hace por ti (puedes hacerlo mientras te duchas, como hemos explicado).
3. Si has probado la práctica del espejo y te has sentido bien, hazla unas tres o cuatro veces a la semana durante un mes para que vaya calando en ti esa forma de verte.
4. Lee la carta que has escrito antes de perdón a tu cuerpo a diario hasta que la interiorices.
5. Haz todos los días por la mañana un compromiso contigo mismo de cuidar tu cuerpo (comer sano, moverte, no ocultarlo…).
6. Agradécete cada noche lo que hayas hecho para cuidar tu cuerpo, por pequeño que sea.
7. Intenta hacer acciones que fomenten una buena relación con tu cuerpo. Por ejemplo: comer con el objetivo de nutrirte, ponerte la ropa que te gusta, mostrar tu cuerpo, dejar de limitar los lugares a los que vas por miedo al rechazo, etc.

PARA SABER MÁS

Libros

- Fernández, E., y Lozada, V. (2023). *Come sin hacer dieta. Una nueva forma de entender la nutrición.* Grijalbo.
- Pazos, T. (2023). *Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor). Elige buenos hábitos, adapta tus rutinas y mejora tu bienestar*. Ediciones Paidós.

Películas y series

- *Pequeña Miss Sunshine* (2006).
- *My mad fat diary* (2013).

Canciones

- *Just the way you are,* de Bruno Mars.
- *All about that bass,* de Meghan Trainor.
- *Beautiful,* de Christina Aguilera.
- *Gorditas,* de Muchapepper.

Artículos

- Idini, E.; Barceló Soler, A.; Navarro Gil, M. T.; Paredes Carreño, P.; Pérez Tausia, D., y García Campayo, J. (2021). «Trastornos de la conducta alimentaria, experiencias adversas vitales e imagen corporal: una revisión sistemática: Eating disorders, life stressful events and body image: A systematic review». *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica,* 26(3 SE-Revisiones Sistemáticas), 217-235. **https://doi.org/10.5944/rppc.28064**
- Armitage, C. J. (2012). «Evidence that self-affirmation reduces body dissatisfaction by basing self-esteem on domains other than body weight and shape». *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines,* 53(1), 81-88. **https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02442.x**
- Stern, N. G., y Engeln, R. (2018). «Self-compassionate writing exercises increase college women's body satisfaction». *Psychology of women quarterly*, 42(3), 326-341. **https://doi.org/10.1177/0361684318773335**

3

Tu voz cabrona

Spoiler: **Hablarte mal nunca va a hacerte sentir bien.**

¿Me has echado de menos? Aquí vuelve tu yo cabrón a la carga con unos consejillos para amargarte la existencia. ¿No sabes cómo tener la mejor autocrítica destructiva? Es muy fácil:

1. Recuérdate a ti mismo todos los mensajes dañinos que has recibido en tu vida a diario, por si acaso los necesitas para castigarte con ellos.
2. Créete a pies juntillas todos esos mensajes dañinos, no importa que las personas que te los dijeran hablaran de la idea que se habían hecho de ti o no te conocieran ni supieran nada de ti.
3. Si estos mensajes afloran en tu mente en tus momentos de vulnerabilidad, no hagas nada por cuestionarlos. Tu autocrítica siempre tiene razón.

4. Habla mal de ti en general a todo el mundo, hay que dejar claro que no eres un ser humano con los mismos derechos que cualquier otro.
5. Rechaza todos los comentarios positivos que recibas hacia tu persona, no sea que tu autocrítica se debilite.

Venga, ¿coincides en los cinco? ¡Qué buen trabajo estoy haciendo contigo!

Anda, yo cabrón, no te pongas tan contento que en este capítulo te vamos a parar un poquito los pies.

Si te sientes identificado con alguno de los cinco consejos, no te preocupes, que no eres el único y estamos aquí para eso.

Javier tiene veintitrés años. Es muy exigente consigo mismo y muy crítico, y llega a tratarse realmente mal cuando comete un error.

Cada vez que tiene que hacer algo importante cree que no lo va a conseguir, lo cual hace que tenga bastante ansiedad ante los trabajos y exámenes de la universidad —aunque al final los acabe aprobando—.

En cuanto al contexto social, es tan crítico con él que supone que nadie va a querer escuchar sus opiniones y, como consecuencia de eso, cuando está en un grupo de gente se queda callado y no dice nada. Nunca le ha dicho a una chica que le gusta porque piensa que no tiene nada que aportar a nadie, se dice que nadie le va a querer y se lo cree. En el pasado alguna chica mostró interés en él, pero la autocrítica de Javier ha sido tan fuerte que ha llegado a creerse que esas chicas lo que querían era burlarse de él y ha sido tajante con ellas.

Javier viene de un hogar difícil con unos padres muy críticos y exigentes y también ha tenido la mala suerte de sufrir *bullying* por sus compañeros de instituto durante dos años, lo cual ha hecho que sea superinseguro y que no confíe en él.

La autocrítica desde el respeto y la amabilidad hacia nosotros mismos puede ser positiva porque nos puede ayudar a cuestionar

nuestra forma de ver las cosas y nuestros comportamientos para encontrar la manera de que sean lo más parecido posible a lo que queremos.

A esta autocrítica la podríamos llamar constructiva, porque la motivación no es destruirnos, sino hacernos ver lo que necesitamos modificar y responsabilizarnos de nuestra parte a la hora de cambiarlo. Por desgracia, si no hemos trabajado en ello, muy pocas personas tenemos una autocrítica constructiva, lo normal es que sea bastante cabronceta, como la de Javier. Es a esta autocrítica a la que me voy a referir en todo el capítulo, a la destructiva, y la llamaré voz cabrona o autocrítica, indistintamente.

Hablarnos mal o hablar mal de nosotros es mucho más común de lo que parece, aunque como en todo hay diferentes grados y no nos afecta igual una autocrítica leve —decirnos «qué torpe soy» cuando rompemos algo— que una autocrítica más dura como la que le ocurre a Javier —decirnos «nadie me va a querer»—.

Nada como una buena voz interior cabrona para mantener una autoestima baja.

Es habitual que la voz que suene en nuestra cabecita señale siempre lo que hacemos mal, nos insulte, nos humille y que no se centre en lo que podemos mejorar, solamente nos destruya, ¿verdad, yo cabrón?

Yo ya he dicho antes que soy un mandado. Llevo fielmente sirviendo al lector todos estos años, haciéndole saber todo lo malo que tiene para que no la cague y tan mal no le ha ido, ¿verdad?

Bueno, no le ha ido mejor gracias a ti, eso te lo aseguro. En fin, ¿no se podrá cambiar de cerebro para no aguantar a este?

Mira, voy a explicarte las razones por las que solemos autocriticarnos.

Haber crecido en un contexto en el que nuestros cuidadores nos hablaban mal

Las personas tendemos a repetir lo que hemos experimentado en las casas desde pequeños y si nuestros cuidadores fueron criados con gritos, minusvaloraciones e insultos, es posible que lo repitieran con nosotros pensando que es el modo normal de educar —hace años no había tanta información como ahora, ni era normal ir al psicólogo —. Cuando un niño recibe gritos, minusvaloraciones e insultos por parte de las personas que son sus referentes, acaba pensando que esta es la manera en la que merece ser tratado y que aprenda a hablarse de esta forma.

Haber crecido en un contexto en el que alguno de nuestros cuidadores se hablaba mal a sí mismo

Cuando somos niños, somos esponjas y aprendemos de todo lo que vemos. El método más común de aprendizaje en los pequeños es la imitación, por lo que es más fácil que un crío aprenda algo del ejemplo que dan los adultos que de lo que les dicen. Si ve que alguno de sus cuidadores se habla fatal a sí mismo, es posible que lo imite, lo aprenda y lo «haga suyo» después en su día a día.

Haber crecido en un contexto y cultura exigentes y perfeccionistas en los que se castigaban los errores

A veces no es necesario haber recibido gritos, minusvaloraciones o insultos en casa para hablarnos mal. Podemos haber tenido unos cuidadores validadores y respetuosos, pero si la cultura y contexto en los que crecemos son competitivos, exigentes y basados en el castigo, es posible que aprendamos a normalizar un perfeccionismo nada sano y a creer que debemos relacionarnos con nosotros mismos de forma hostil para llegar a cumplir las expectativas de los demás.

Haber recibido rechazo en las relaciones con nuestros iguales

El cerebro está programado para crear vínculos con otras personas porque esto mejora las posibilidades de supervivencia, por lo que

ser rechazados por otras personas es algo muy jodido y, cuando nos ocurre a edades tempranas, aún es peor. Todos los seres humanos tenemos la necesidad de sentirnos parte de un grupo y si esto no ocurre, es normal que deje una huella en nosotros. Esa huella se puede manifestar en forma de autorrechazo, hablándonos mal.

Tener normalizado el autorrechazo

Al haber crecido en un contexto y una cultura exigentes y perfeccionistas es común que las personas con las que nos relacionemos también se hablen mal a sí mismas, por lo que, si queremos sentirnos parte del grupo, es fácil que también nosotros nos hablemos mal. Además, en este contexto, cuando hablamos mal de nosotros, solemos recibir amabilidad —con lo cual, lo normal es que lo repitamos—, y cuando hablamos bien de nosotros, solemos recibir antipatía —por lo que lo lógico es que no lo repitamos—.

En resumen: si te hablas mal es porque has aprendido a hacerlo, pero igual que has aprendido a hablarte como el culo, puedes aprender a hablarte bien.

> **No entiendo cómo no te quieres con la de cosas bonitas que te dices en tu día a día.**

Algunas personas piensan que decirse cosas feas no les afecta, porque aseguran que no se las creen, pero esto no funciona así. No podemos «no creernos» algo que nos decimos. Lo que nos decimos siempre nos lo creemos —¡coño!, si nos lo estamos diciendo, ¿cómo no nos lo vamos a creer?—.

La cosa es que estamos tan acostumbrados a hablarnos así que no notamos ningún efecto, nada cambia. Claro, no cambia nada porque tenemos una idea regulinchi de nosotros y nos estamos tratando de forma regulinchi, todo encaja. Pero si aprendiéramos a tratarnos bien durante un tiempo, consiguiéramos cambiar la manera de vernos, y en esas condiciones nos habláramos mal, ahí sí que notaríamos que el hablarnos mal nos afecta. Por lo que, aunque tú sientas que no, hablarte mal te perjudica y mantiene una idea chunga de ti sin que ni siquiera seas consciente.

¿Qué es eso de hablarnos mal? Pues no solo implica el significado

de lo que nos decimos, sino que también incluye dos aspectos:

- El contenido del mensaje. El significado de lo que nos decimos, que suele ser negativo. Por ejemplo: «Soy torpe», «Soy inútil», «Nadie me va a querer»…
- Y el tono afectivo con el que nos lo decimos. Aquí puede haber diferentes grados de hostilidad, desde un tono ligeramente reprobatorio («Mecachis, ya me vale») hasta hablarnos con verdadero odio («Parezco idiota, normal que nadie me quiera»).

Podemos decirnos algo cuyo significado sea bastante negativo, pero usar un tono poco hostil, y podemos decirnos algo no muy negativo en un tono muy crítico. Es importante hacer esta diferenciación porque muchas personas creen que hablarse en un tono duro no es tratarse mal porque no se están insultando, pero para mí es esencial que sepas que utilizar un tono hostil hacia ti siempre es hablarte mal.

Javier se dice cosas que para él son bastante negativas y lo hace en un tono especialmente agresivo, lo cual le hace sentir bastante mal y, además, está limitando su vida porque le está haciendo perder oportunidades —conocer chicas, por ejemplo—.

¿Y qué hacemos para cambiar nuestra voz cabrona? Porque Javier tiene muy claro que no vale para nada y con sus acciones no hace más que fomentar esta idea a diario. Pues aquí pondríamos en marcha el protocolo «Deja de hablarte como el culo», que consiste en lo siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas relacionadas con la voz cabrona.
- Aprender a traducir tu voz cabrona.
- Aprender a hablarte con cariño.

APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS CHUNGAS RELACIONADAS CON LA VOZ CABRONA

Hablarte mal es como escupirle en la cara a tu autoestima.

¿Para qué crees que te sirve hablarte mal?
.....

Algunas personas puede que se hablen mal simplemente porque llevan haciéndolo media vida y ni siquiera se han planteado que sea una opción no hacerlo, además, como la mayoría de veces lo hacemos de forma automática y nos damos cuenta después, nos da la sensación de que no lo podemos cambiar, pero esto no es así.

Hay otras acciones automáticas que, seguro que hemos conseguido cambiar en nuestra vida, por ejemplo: dejar de mordernos las uñas, cambiar la manera de coger el lápiz, la forma de comer o la de caminar. Al principio cuesta un poco, pero sí se puede cambiar —después veremos cómo—.

Ya has ido viendo en lo que llevas de libro que lo que mantienen ciertas acciones que te hacen daño son tus creencias regulinchis. Si te cuesta dejar de autocriticarte, seguramente es porque tienes alguna de estas creencias por ahí.

Hola, ya sabes que no me pierdo ninguna ocasión para contribuir a que te trates como el ojete. Esta vez vengo a expresarte unas ideas de mierda que utilizo para motivarte a que te autocritiques.

¡Genial! Nuestro querido lector y yo ya sabemos qué hacer con ellas. Aquí van las cinco ideas chungas de tu yo cabrón. A ver si consigo que las cuestiones. Si la primera respuesta es un no, no hace falta que sigas respondiendo.

La autocrítica me ayuda a hacer las cosas mejor.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has hecho alguna vez algo sin autocriticarte para ver si, efectivamente, tu rendimiento era peor?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que hacer las cosas bien puede depender también de otros factores como tus habilidades, el contexto, la suerte, etc.?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que te apetecería más hacer cosas si te hablaras bien?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Normalmente solemos tener esta creencia cuando nos hemos criado en un contexto exigente en el que está normalizado el castigo como forma de corrección. Cuando piensas esto, lo natural es que te autocritiques siempre que hagas algo que sientas que no está bien y que pienses que haces las cosas bien gracias a la autocrítica.

Si me hablo de forma amable, me volveré blando y débil.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Alguna vez te han tratado de forma amable y no te has vuelto débil?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿En alguna ocasión te han tratado con dureza y te has roto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que tu fortaleza depende más de tu confianza en ti y de tus habilidades que de hablarte como el culo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes pensar así por haber tenido unos cuidadores o un contexto crítico o de maltrato y estar acostumbrado a ser tratado con dureza. Cuando piensas así, lo normal es que te autocritiques constantemente porque crees que esa autocrítica te ayudará a ser más fuerte y resistente, y que la amabilidad es un signo de vulnerabilidad.

Si me autocritico yo, no me juzgarán los demás.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Alguna vez no te has criticado y tampoco lo ha hecho nadie más? O, por el contrario, ¿te han juzgado a pesar de haberlo hecho tú también?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que si te criticas delante de los demás les estás enseñando que hacerlo está bien y es más fácil que ellos hagan lo mismo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que si trabajas para poner límites y para que las opiniones ajenas no te afecten tanto será más fácil que no te juzguen los demás?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea la puedes tener por haber crecido en un contexto exigente y por haber sufrido rechazo y críticas por parte de otras personas. Si es así, lo lógico es que te hables mal delante de otras personas como forma de prevenir su rechazo.

La autocrítica me mantiene humilde y hace que no me vuelva un creído.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Conoces a alguna persona que sea humilde y se hable de forma amable o a alguna que se autocritique y sea creída?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que esa humildad que describes tal vez sea baja autoestima camuflada causada por la autocrítica?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que ser humilde o creído depende de rasgos de personalidad y vivencias más que de lo autocrítico que puedas ser?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes pensar esto por haber tenido unos padres especialmente críticos y un contexto muy exigente en el que se penalizaba ser amable con uno mismo porque se relacionaba de manera errónea con ser orgulloso. Si es así, lo normal es que no dejes nunca de criticarte por miedo a volverte engreído.

He hecho tantas cosas mal que no merezco hablarme de forma amable.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Sabes que si la amabilidad solo estuviera al alcance de quien no comete errores, nadie podría ser amable consigo mismo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que cuando alguien hace algo mal y se siente mal por ello, lo último que necesita es autocriticarse?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que si fueras amable contigo cuando haces algo mal, podrías salir del paso antes?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Si has crecido en un contexto en el que has recibido críticas y se te ha castigado duramente por cada error, es normal que sientas que te mereces autocriticarte y que no te mereces la amabilidad. Si a esto le sumamos haber cometido errores en el pasado, es posible que necesites hablarte mal por pura coherencia con la percepción que tienes de ti.

¿Qué conclusión sacas de estas preguntas?

.....

Ejercicio 13. PEDACITOS DE OTROS

Imagina que coges a las personas que más te quieren en el mundo y las metes en una habitación. Pueden ser tus abuelos, tus padres, tus hijos, tus amigos, profesores que te influyeron, etc. La única condición es que te quieran bien. No puede haber nadie que tú sientas que no te quiere. Observa sus caras mirándote con afecto, el brillo de sus ojos, sus sonrisas, cómo hablan de ti con cariño, cómo les notas que te quieren abrazar… Ahora entra tú en esa habitación, ¿qué te apetece hacer?

¿Les hablarías como normalmente te hablas a ti? ¿Les dirías que no valen para nada, que son inútiles y que nadie los quiere? Pues quizá no te has dado cuenta, pero tú eres como eres en parte gracias a todas los que están en esa habitación. Es como si tú llevaras un pedacito de cada persona especial dentro de ti, por lo que cuando te hablas mal, de alguna manera es como si les hablaras mal a ellas.

Cualquier persona que te quiere bien desea que te hables con cariño, por lo que una forma de devolverle el amor que te ha dado es hablarte como le hablarías tú.
¿Qué te parece si cuando te hables mal piensas en todos los pedacitos de esas personas que hay dentro de ti y tratas de ser más amable contigo? Te planteo escribir y firmar este compromiso para que sientas la intención de hablarte mejor a partir de ahora.

Yo, ... (escribe aquí tu nombre), me comprometo conmigo mismo a intentar hablarme un poco mejor a partir de hoy ..... (escribe aquí la fecha y la hora).
Firma

.....

Para que te resulte más fácil comprometerte a hablarte bien, lo ideal sería que leyeras el acuerdo todos los días o, en su defecto, te pusieras una alarma en el móvil que te lo recordara todas las mañanas.

Ejercicio 14. AMABLE NO SIGNIFICA BLANDO

Imagínate que tienes un gato que mea fuera del arenero y lo quieres llevar a un psicólogo de mininos para que aprenda a mear donde toca. Tienes dos opciones: un psicólogo felino superrígido, que oyes que grita a todos, les insulta y es hostil, y otro psicólogo felino que es dulce, pero firme y pone límites cuando toca.

¿A cuál llevarías a tu gato?

.....

¿Por qué?

.....

¿Te sientes identificado con alguno de los dos psicólogos felinos en la forma de hablarte?

.....

¿Crees que podrías hacer algún cambio en la manera de hablarte para que te apeteciera más estar contigo mismo?

.....

A veces pensamos que ser amables con nosotros significa ser indulgentes y dejar de esforzarnos por las cosas, y no es así para nada. ¿Has tenido algún profesor amable? ¿Su amabilidad hizo que dejaras de esforzarte o hacía que las clases fueran más amenas y te apeteciera estudiar más? Pues contigo te pasaría igual. La idea es hablarte como lo harías a alguien que quieres, a tu mejor amigo, a tu hijo o a tu mascota.

¿Qué conclusión sacas de lo que acabas de leer?

.....

APRENDER A TRADUCIR TU VOZ CABRONA

Tu autocrítica quiere ayudarte, lo que pasa es que lo expresa como el culo.

Conocer nuestra voz cabrona y saber cuál es su función nos ayuda a cambiar la forma de relacionarnos con ella.

Si tuvieras a tu voz cabrona delante, ¿qué le dirías?
.....

No te preocupes si lo que harías sería mandarle a cagar, es lo que haríamos casi todos.

Hemos visto ya la mayoría de las razones por las cuales nos hablamos mal, pero ¿tiene alguna función la autocrítica? ¿Te lo has planteado alguna vez? No sé si te acuerdas de lo que te ha dicho al principio del libro tu yo cabrón, pero la autocrítica sirve para protegerte. Sí, como lo oyes. Y tú me dirás: «Sí, hombre, protegerme… ¿y a los que les quiere hacer daño les hace croquetas?». Pues eso mismo pensé yo cuando me enteré. ¿Pero qué forma de mierda de proteger es esta? Pues la que tiene tu yo cabrón.

Hoy en día, que a muchos no nos persiguen los depredadores por la selva, una de nuestras mayores causas de sufrimiento es sentirnos no queridos o rechazados por los demás. Resulta que cuando hemos vivido una situación de rechazo, eso se lo «guarda» nuestro querido cerebro para recordárnoslo en el futuro y así poder protegernos de que no nos pase de nuevo algo similar. ¿Y sabes cómo hace el cerebro para protegerte y, supuestamente, que no se vuelva a repetir esa situación de rechazo? Pues el tío, ante una situación difícil, te dice las mismas mierdas que te dijeron en el pasado. Te pongo un ejemplo. Si cuando eras pequeño se burlaron de ti y ahora te cuesta conocer gente, puede ocurrirte que cuando vayas a estar con un grupo de personas, tu voz cabrona te diga: «Se van a reír de ti».

Obviamente, tu yo cabrón no quiere joderte la vida, porque donde vas tú, va él, no tendría sentido. Ni tiene una bola de cristal para saber lo que te va a ocurrir, pero es su forma de decirte: «Ojo, que no te suceda esto otra vez, que lo pasamos muy mal, quiero protegerte».

El problema es que si te asegura: «Se van a burlar de ti», y tú te lo tomas al pie de la letra, te va a condicionar y te dejará hecho polvo. Por eso es muy útil aprender a traducir lo que tu voz cabrona

realmente te quiere expresar.

Ejercicio 15. NO ME HABLES EN KLINGON

Te planteo un ejercicio para que aprendas a traducir tu autocrítica. Normalmente quiere motivarnos para que hagamos las cosas mejor, o para que tengamos mejores relaciones, pero suele ser tan cabronceta que, si nos quedamos con el mensaje, nos hunde en la miseria. Si podemos entrenar la mente para descifrar lo que el cerebro nos está intentando realmente decir, será mucho más sencillo que no nos creamos su mensaje destructivo.
En la tabla siguiente te pongo en la columna de la izquierda unos cuantos ejemplos de lo que algunas veces la autocrítica nos dice y en la columna derecha te dejo la traducción de lo que realmente quiere decir.

LO QUE REALMENTE QUIERE DECIR	LO QUE LA AUTOCRÍTICA DICE
Estoy tratando de motivarte para que hagas las cosas bien.	Eres un inútil.
Estoy tratando de motivarte para que te esfuerces.	No eres suficiente.
Estoy tratando de hacerte ver que seas más atractivo.	Nadie te va a querer.
Estoy tratando de motivarte para que te protejas.	Los demás se van a aprovechar de ti.

Yo sé que al principio cuesta creer que la autocrítica quiere decir lo de la columna de la derecha, pero según lo vayas entrenando, cada vez lo verás más claro y te saldrá más fácil lo de no quedarte con el mensaje de la izquierda.
Ahora reflexiona sobre tu propia autocrítica, alguna palabra o frase que te suelas decir y trata de traducirla basándote en el ejercicio anterior. Piensa en que tu autocrítica quiere que hagas las cosas lo mejor posible y que los demás te quieran. Según esto, te puede decir cosas como que no vales nada, que nada se te da bien o que no tienes nada que aportar, por ejemplo.
Rellena la siguiente tabla sobre ti:

LO QUE REALMENTE QUIERE DECIR	LO QUE LA AUTOCRÍTICA DICE

¿Qué conclusión sacas?

.....

Ejercicio 16. QUERIDO PEPITO GRILLO ZOMBI

Te propongo escribirle una carta a tu voz cabrona reconociendo su función para cambiar la forma de relacionarte con ella. Ahí va un ejemplo:

Querida voz cabrona:

Llevas toda la vida asegurándome que no valgo nada y que no me van a querer y yo, creyéndome tu mensaje, he dejado de ir a sitios o de llevar cierta ropa por miedo a que los demás me dijeran lo que tú me decías.

Siempre me has acompañado en los momentos en los que me he sentido más inseguro y vulnerable y has sido como un pepito grillo zombi, dispuesta a utilizar las palabras más destructivas en el momento adecuado.

La verdad es que, en cuanto a crítica, nadie te gana, en eso eres la mejor. Te he llegado a odiar, he intentado reprimirte y evitarte de un montón de formas: no quedándome nunca solo, escuchando música, manteniéndome ocupado, etc., pero siempre volvías.

Ahora sé que todo lo que me dices está relacionado con los mensajes hostiles que recibí de pequeño, y me he dado cuenta de que lo que siempre has pretendido era protegerme para que no me volviera a sentir nunca más rechazado. Pero te pasas un poquito en las formas, ¿no crees? Lo de decirme que «soy un mierda» o que «nadie me va a querer» duele mucho y no me sirve para nada, por lo que he decidido que hagamos un trato.

A partir de ahora voy a intentar traducir tu mensaje y

a quedarme solo con tu intención de protegerme, ¿qué te parece si tratas de ser un poquito menos cabrona?

Ahora escríbele tú una carta a tu voz cabrona basándote en la anterior. La idea es que aparezca esto:

- Exprésale cómo te afecta en tu vida.
- Déjale claro que entiendes su función.
- Proponle otra forma de llevaros, ponle límites.
- Comprométete a cambiar la manera de relacionarte con ella.

Querida voz cabrona:

.....

APRENDER A HABLARTE CON CARIÑO

Antes de decirte algo, piensa si se lo dirías a tu mascota.

¿Cuál es la última palabra o frase amable que te has dicho?

.....

Cuando te hablas mal o te estás metiendo caña para espabilarte, estás haciendo que el cerebro y tu cuerpo reaccionen como si hubiera un peligro. Entonces el organismo se prepara para la lucha o la huida, lo cual te hace tener un rendimiento mucho peor en lo que sea que estés haciendo. En cambio, cuando te hablas bien,

aunque señales las cosas que tienes que mejorar, el cuerpo está tranquilo y relajado y eso hace que estés en una mejor disposición para corregir o mejorar la acción que sea que estés realizando.

Ejercicio 17. LÍMITES A TU VOZ CABRONA

¿Cómo hablarte bien cuando no lo has hecho nunca? No se trata de decirte cosas positivas al espejo que no te crees, eso no te sirve de nada y puede ponerte de muy mala leche. Lo que necesitas es buscar frases que al leerlas te hagan sentir humano, que puedas creerlas y que te sientas algo aliviado al leerlas.
Te pongo unos ejemplos que nos recuerdan nuestra humanidad para que los tengas a mano:

- Lo haré lo mejor que pueda.
- Puedo equivocarme, soy humano.
- Lo que los demás piensan de mí les define a ellos, no a mí.
- Tengo los mismos derechos que cualquier otro ser humano.
- No tengo que demostrarle nada a nadie.

Es importante que te las creas, si no piensa en otras con las que te puedas sentir identificado.
Y ahora vamos a usar estas frases para ponerle límites a tu voz cabrona:

TU VOZ CABRONA.—La vas a cagar.
TU RESPUESTA.—Lo haré lo mejor que pueda.
TU VOZ CABRONA.—No estás a la altura.
TU RESPUESTA.—No tengo que demostrarle nada a nadie.
TU VOZ CABRONA.—Te van a criticar.
TU RESPUESTA.—Lo que los demás piensan de mí les define a ellos, no a mí.
TU VOZ CABRONA.—No te mereces que te pasen cosas buenas.
TU RESPUESTA.—Tengo los mismos derechos que cualquier otro ser humano.

La idea es que te digas esto a ti mismo cuando te descubras hablándote mal y lo ideal es que las respuestas sean dadas desde la amabilidad. Combatir la crítica con más crítica no funciona, acuérdate de que queremos neutralizar la crítica con amabilidad.
Ahora prueba a cuestionar tú con alguna de las frases anteriores las cositas que suele decirte a ti tu autocrítica:

Tu voz cabrona

.....

Tu respuesta

.....

Tu voz cabrona

.....

Tu respuesta

.....

Tu voz cabrona

.....

Tu respuesta

.....

Tu voz cabrona

.....

Tu respuesta

.....

Ejercicio 18. NO LES DES LA RAZÓN

Comienza leyendo este pequeño mensaje que te manda tu autoestima:

> Hola, soy tu autoestima:
>
> Los dos sabemos que no eres el culpable de lo que te dijeron en el pasado, pero sí eres responsable de cómo te hablas hoy en día.
>
> No sé si te has dado cuenta, pero cada vez que te hablas mal, perpetúas una idea de ti de mierda. Tú no hiciste nada mal, solo tuviste la mala suerte de recibir rechazo de quienes deberías haber recibido amor.
>
> Me encantaría que pudieras verte como un ser humano que lo hace lo mejor que puede con lo que tiene. Bastante mierda has tragado ya a lo largo de tu vida como para seguir maltratándote ahora.
>
> Así que, si recibiste rechazo, recuerda que no fue culpa tuya, que no te mereces que nadie te maltrate y que no hay nada de malo en ti.
>
> Hablarte mal y tratarte con dureza es como darles la razón a los que te rechazaron, y esos no tenían ni puñetera idea.

¿Qué conclusión sacas de lo que acabas de leer?

.....

TIPS

PARA MEJORAR LA FORMA DE HABLARTE

1. Si pasas tiempo con personas que te hablan mal, ponles límites e intenta no permitírselo.
2. Sé consciente de que tu voz cabrona no te expone la realidad, sino que trata de motivarte para que no sufras por lo que lo hiciste en el pasado y corrígela con amabilidad cuando aparezca.
3. Intenta ser consciente a diario de que dentro de ti hay un pedacito de todas las personas que te ayudaron a ser tú y que una forma de cuidarlas es hablarte bien.
4. Ten presente las frases que te recuerdan que eres humano, escríbelas en pósits por toda la casa o póntelas de fondo de pantalla hasta que las hagas tuyas.
5. Relee la carta que te ha escrito tu autoestima cada día hasta que la interiorices.
6. Recuérdate por las mañanas el compromiso contigo mismo de intentar hablarte bien
7. Agradécete cada noche los esfuerzos que hayas hecho por hablarte bien, por pequeños que sean.

PARA SABER MÁS

Libros

- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión. Características distintivas.* Desclée De Brouwer.
- Welford, M. (2018). *El poder de la autocompasión. Pon fin a la autocrítica y construye la confianza en ti mismo.* Desclée De Brouwer.

Películas y series

- *Birdman* (2014).
- *Cortar por la línea de puntos* (2021).

Canciones

- *Mi yo cabrón,* de TéCanela.
- *Creep,* de Radiohead.

Artículos

- Stinckens, N.; Lietaer, G.; y Leijssen, M. (2013). «Working with the inner critic: Process features and pathways to change». *Person-Centered & Experiential Psychotherapies,* 12(1), 59-78. **https://doi.org/10.1080/14779757.2013.767747**
- Gilbert, P., y Procter, S. (2006) «Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach». *Clinical Psychology & Psychotherapy,* 13, 353-379. **https://doi.org/10.1002/cpp.507**
- Vidal, J., y Soldevilla, J. M. (2023). «Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: A meta-analysis». *British Journal of Clinical Psychology,* 62, 70-81. **https://doi.org/10.1111/bjc.12394**

4

Contigo no, bicho

Quedarte donde te maltratan también es tratarte como el culo.

¡Hola! Soy yo otra vez, me he dado cuenta de que cada vez tengo menos poder sobre ti, pero todavía puedo darte un poco de guerra. Así que vamos allá con unos consejillos de mierda. ¿Cómo ser el mejor manipulado?

1. Piensa que tus necesidades son muy poco importantes, no las tengas en cuenta y júntate con personas que tampoco las tengan en cuenta.
2. Dedica todo tu tiempo a cubrir las necesidades de los demás, tú eres Superman o Superwoman y no necesitas que nadie te ayude.
3. Di siempre que sí a lo que te pida cualquiera, sea lo que sea, vives para hacer felices a otros.

4. Si cualquier persona se siente mal ante tu presencia, aunque no tenga nada que ver contigo, siéntete responsable de su malestar y no pares hasta hacerle sentir bien.
5. No te vayas cuando alguien te maltrate. Quédate al lado de quien te habla o trata mal, demostrando así que esa es una forma válida de comunicarse contigo.

¿Qué? ¿Haces alguna de las cinco? ¿Todas? Bueno, pues aún te falta para dejar de darme importancia.

De nuevo, no le hagas caso al pesado este y si te reconoces en estos cinco puntos, acompáñame a ver por qué nos pasa esto y a protegernos lo mejor posible.

Gemma tiene treinta y siete años, no tiene hijos y hace un mes dejó su relación de pareja porque le empezó a gustar su compañero de trabajo, Luis.

Luis también está interesado en ella, pero tiene otras prioridades y solo quedan cuando tiene algún hueco. Cuando por fin consiguen quedar, solo habla de él, no le pregunta sobre ella y siempre acaban haciendo lo que él propone.

A Gemma no le importa, con tal de estar juntos, pero es cierto que le gustaría sentirse algo más cuidada. Está siempre pendiente del teléfono, como si fuera una droga, para ver si le escribe.

En cuanto a Luis, sigue ocupado con todas sus cosas y parece que solo tiene tiempo para Gemma cuando necesita algo. Cuando le dice que no está bien, a ella le afecta mucho porque siente que tiene que hacer algo para animarlo, o si no, le está fallando.

Ha habido ocasiones en las que Luis no le ha hablado bien a Gemma, ha sido hostil, e incluso ha llegado a humillarla delante de otras personas. Esto le ha hecho sentirse muy mal, pero prefiere no decirle nada porque cuando ha intentado ponerle límites, él le ha dado la vuelta a la tortilla y le ha dicho que ella era una loca manipuladora y mala persona, cosa que ella se ha acabado creyendo.

Gemma sospecha que la relación con Luis no es muy sana, pero no quiere dejarlo.

¿Te han manipulado alguna vez? Si ha sido así, no te preocupes porque es lo más normal del mundo. De hecho, es probable que tú mismo hayas manipulado a alguien sin ser consciente de ello.

Vamos a empezar por el principio. ¿Sabes qué es manipular? Pues es usar el lenguaje o comportamiento para hacer que los demás hagan lo que nosotros queremos o para que hagan algo que nos beneficie. Por ejemplo: cuando le ponemos a alguien los ojillos del gatito de *Shrek* para que nos haga un masaje, le estamos manipulando. Visto así, suena bastante egoísta, pero también podemos usar la manipulación de manera altruista. Por ejemplo: cuando le damos a nuestro hijo o mascota un premio después de tomarse una medicina, le estamos manipulando para que haga algo que queremos, pero que también es bueno para sí mismo, por lo que esa manipulación no es egoísta.

Desde ahora, cuando en el resto del capítulo me refiera a manipulaciones, serán siempre egoístas, es decir, de las que persiguen únicamente el beneficio de la persona que las hace.

A los manipuladores les jode mogollón que te respetes y te priorices.

¿Y qué hacemos si otros nos manipulan? El problema de todo esto es cuando no tenemos la capacidad de protegernos de las manipulaciones, llegando a hacer cosas que no queremos o a perder nuestro propio criterio para hacer lo que otros quieren, como le pasa a Gemma.

Hola, me paso por aquí de nuevo para decirte que me da mucha rabia que alguien más te controle. Debería ser yo el único que hace contigo lo que quiere, así que voy a tener que meterte mucha caña en este capítulo para que no dejes que ninguno de esos parásitos te chupe la sangre.

¿Ves, yo cabrón? Si ya sabía yo que tenías buen fondo, aunque solo fuera por ser el único que controlaba a nuestro querido lector. En cualquier caso, tus formas no nos sirven, porque más hostilidad y crítica solo nos hacen más vulnerables, así que te puedes ir a

cagar un rato. Una vez más, mejor no hacerle ni caso. Te voy a explicar las causas más comunes por las que nos volvemos manipulables.

Haber crecido con un estilo de crianza y en un contexto, cultura y sociedad que no fomentaban el criterio propio

Si has tenido unos cuidadores autoritarios y/o sobreprotectores que te motivaban a obedecerles sin darte razones del porqué de las cosas, y no te dejaban experimentar ni aprender de tus errores, lo normal es que hayas aprendido a obedecer más que a cuestionar, llegar a acuerdos o dialogar. Si a esto le sumas que desde pequeños recibimos mensajes a diario en los medios de comunicación en los que te dicen cómo tienes que ser y cómo tienes que pensar en lugar de motivarte a desarrollar un pensamiento crítico, lo lógico es que seas un adulto fácilmente manipulable.

Haber tenido cuidadores que nos han manipulado y/o maltratado

Como ya te he explicado, lo que vivimos en casa es lo que consideramos normal, y las dinámicas que se crean con nuestros cuidadores son la base de las relaciones que tendremos a lo largo de la vida —aunque siempre se pueden cambiar—.

Si los cuidadores nos han manipulado y/o maltratado, lo lógico es que hayamos aprendido a ser manipulados y maltratados, y que, a pesar del malestar, nos sintamos cómodos en ese rol. Cuando esto ocurre, lo normal es que también nos sintamos atraídos por personas que nos hagan sentir así porque lo familiar nos agrada, con lo cual es probable que nos sintamos fascinados por personas que manipulan y que tengamos relaciones de manipulación con amigos, pareja, familia, etc.

Haber sufrido rechazo o maltrato

Ya hemos hablado de lo importante que es sentirnos parte de un grupo o unidos a otras personas. Es una necesidad básica. Cuando hemos sufrido rechazo o maltrato, eso se nos queda grabado en

nuestra cabecita, y el cerebro hace lo posible para evitar un nuevo rechazo o maltrato. Esto puede hacer que prioricemos las necesidades de otros frente a las nuestras, que no pongamos límites y que, incluso, permitamos más rechazo y maltrato, lo que nos lleva a ser fácilmente manipulables.

No haber aprendido a poner límites

Es muy común que las personas que están en relaciones de manipulación no sepan cómo defender sus derechos asertivamente. De hecho, es probable que no sepan ni cuáles son sus derechos. También es posible que, aunque sepan poner límites en otras relaciones, no se atrevan a hacerlo con la persona manipuladora por el miedo a que se rompa esa relación. No conocer nuestros derechos, no defenderlos y tener miedo a la soledad hacen un contexto perfecto para que nos dominen.

Mantener relaciones con personas manipuladoras

Otro factor que nos hace vulnerables es mantener relaciones con individuos manipuladores. Cuando pasamos tiempo con gente que nos habla y actúa de forma manipuladora, acabamos normalizando que se nos trate así. En este contexto, puede llegar a ocurrir que alguien nos trate bien o se preocupe por nosotros y nos parezca raro o incluso queramos huir. Mientras tengamos relación con algún manipulador sin ponerle límites, será más probable que otras personas nos manipulen en el futuro.

En resumen: si dejas que te manipulen es porque te han enseñado a ser manipulable, pero todos podemos aprender a protegernos.

> **Que el único ser vivo que haga lo que quiere contigo sea tu mascota.**

Las manipulaciones pueden ser muy difíciles de detectar, porque mientras tenemos relación con la persona manipuladora, lo normal es que ni siquiera seamos conscientes y podemos incluso llegar a creer que hacemos lo que queremos, como le pasa a Gemma.

Puede ocurrir que personas que nos quieren y son ajenas intenten hacernos ver estos trucos, pero que estemos tan cegados que nos sea imposible verlo así y que incluso nos enfademos o rompamos la relación con la gente que solo intenta cuidarnos.

A mí me gusta imaginarme a los manipuladores como Gríma Lengua de Serpiente en *El Señor de los Anillos*. No sé si has visto la película, pero es un hombre que tiene hechizado al rey Théoden y toma todas las decisiones por él. En el caso que te he descrito, Luis sería Lengua de Serpiente para Gemma, porque solo queda con ella cuando le interesa, la maltrata psicológicamente y la manipula para hacerle creer que está loca, así no tiene que cambiar nada y hace lo que le da la gana.

Normalmente las personas que manipulan no empiezan desde el principio a actuar así, es algo que realizan poco a poco según van cogiendo poder sobre nosotros. Al inicio suelen mostrarse encantadores y atentos y van introduciendo el control hasta llegar a un punto en el que parece que somos una videoconsola y que les hemos dado a ellos nuestro «mando».

Algunas maniobras de control se pueden ver en comentarios y acciones como, por ejemplo, enviarte muchos mensajes y enfadarse si no le respondes enseguida, hacer gestos de rechazo ante cosas que te gustan, castigarte con su enfado cuando te vas de su lado, convencerte para que hagas cosas que no quieres que solo benefician a esa persona, etc. Para valorar estas acciones haría falta ponerlas en contexto, pero te las comento para que te hagas una idea.

¿Y qué hacemos para enseñarle a Gemma a protegerse? Porque ella no es consciente de que está siendo manipulada. Pues aquí activaríamos el protocolo: «Deja de permitir que te traten como el culo», que consiste en lo siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas sobre los límites.
- Aprender a detectar manipulaciones.
- Aprender técnicas asertivas.

APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS

CHUNGAS SOBRE LOS LÍMITES

El amor siempre tiene límites. Si alguien no te trata bien, pierde el derecho a que le cuides.

¿Pones los límites que te gustaría?

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**
- ☐ **No sabe, no contesta**

Ojalá todos aprendiéramos desde pequeños a responsabilizarnos de nuestras mierdas y a no responsabilizarnos de las de los demás. Es prácticamente imposible tener una relación sana con otra persona si tratas de cubrir sus necesidades o tratas de que cubra las tuyas. ¡Ojo! Yo aquí no estoy promoviendo el individualismo, es maravilloso que compartas espacio y tiempo con otras personas, pero lo sano es hacerlo teniendo claros tus derechos y responsabilidades en la relación para no hacer daño a los otros.

En una relación sana, ya sea familiar, de amistad o de pareja, las personas se pueden apoyar y cuidar mutuamente, pero no es bueno para ninguna de las partes responsabilizarse del malestar ajeno.

Si eres una persona que se responsabiliza del malestar de los demás o haces cosas por los demás que en realidad no quieres hacer, es posible que tengas a tu yo cabrón haciendo de las suyas con algunas creencias chungas.

Así es, aquí está tu querido némesis. Vengo a expresarte unas ideas de mierda que te hacen manipulable.

¡Genial! Nuestro querido lector y yo las vamos a cuestionar una a una. Aquí van cinco de las ideas chungas de tu yo cabrón. Ya sabes que, si la primera respuesta es un no, no hace falta que sigas contestando.

Llevo toda una vida sin poner límites, ahora ya no voy a aprender.

¿Piensas que esto es cierto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has conocido a alguien o has aprendido algo sobre un sitio desconocido en el último mes?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Sabes que se pueden crear conexiones en el cerebro y reorganizar las anteriores incluso a los ochenta y noventa años, es decir, que puedes aprender cosas nuevas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Piensas que creer que no puedes aprender nada nuevo dificulta precisamente ese aprendizaje?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Normalmente este planteamiento está relacionado con la creencia de que a partir de una edad es difícil conseguir aprender cosas nuevas porque llevamos mucho aprendizaje acumulado. También es posible que hayas intentado poner límites por tu cuenta y no lo hayas conseguido, y por eso se ha reforzado la opinión de que no puedes aprenderlo.

Si quiero a alguien, tengo que aguantarle, me trate como me trate.

¿Piensas que esto es cierto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Te gustaría que la persona que más quieres en el mundo estuviera aguantando que le trataran mal por amor?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que alguien que no te cuida se merece tu amor?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que te mereces compartir tu vida solo con quien te respete?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Cuando piensas así, crees que el amor justifica que toleres cualquier tipo de maltrato. Este pensamiento regulinchi puede provenir porque tus cuidadores, el contexto, la cultura o tus iguales te transmitieron la idea de que el amor es sacrificio y duele. Entonces parece que está justificado tratar mal a las personas que quieres y que te traten mal.

Cuando pongo límites, hago daño, así que prefiero callarme y no decir lo que siento.

¿Piensas que esto es cierto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que es sano para ti callarte y no decir lo que sientes?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que haces daño poniendo límites porque sueles hacerlo de manera agresiva después de haber aguantado mucho?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que si intentaras expresarte con claridad cuando algo te molesta en el momento, desde el respeto y sin explotar, harías daño?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta opinión puede deberse a haberte relacionado con personas que te manipulaban y te hicieron creer que estaba mal que te protegieras, pero también puede ser causa de que no expreses lo que sientes hasta que explotas y haces daño, por lo que tienes asociado poner límites con explotar y por eso crees que ponerlos hiere.

Tengo miedo de que la otra persona termine su relación conmigo, así que prefiero no decirle lo que me molesta.

¿Piensas que esto es cierto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que es sano para ti estar en una relación sin poder expresar lo que te molesta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que no ser sincero con la otra persona ayuda a mantener la relación o la pone en peligro?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que, si alguien decide acabar la relación tras expresarle algo que te molesta, no se merece estar contigo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Tener esta idea puede venir por haber tenido cuidadores manipuladores, haber sufrido alguna pérdida, u otras putadas. Normalmente, si piensas así, prefieres no expresar lo que sientes y fingir que todo está bien antes que exponerte a un posible conflicto o, en el peor de los casos, a una ruptura.

Priorizar mis necesidades es egoísta y de mala persona, tengo que vivir para los demás.

¿Piensas que esto es cierto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que una persona realmente egoísta y preocupada solo por sí misma pensaría esto?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Es sano para ti vivir sin atender tus necesidades?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que cuidarías mejor de las personas que quieres si primero cuidaras de ti y tus necesidades estuvieran cubiertas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Normalmente, si piensas así, es porque tus referentes, cultura y contexto te han inculcado que cuidarte es egoísta y que se debe vivir para los demás. Cuando no actúas para cuidar a los otros, puedes llegar a sentir una culpa muy grande, lo que te hace confirmar la opinión de que priorizarse está mal.

¿Qué conclusión sacas de estas preguntas?

.....

Ejercicio 19. DETECTIVE ASERTIVO

Hay un mantra que a mis pacientes no dejo de repetirles: «La libertad de los demás acaba donde empieza la tuya», y esto básicamente significa que tenemos que dejar que lleguen hasta donde sea sano para nosotros.
Lo primero que necesitas saber a la hora de poner límites son tus derechos asertivos. Según Manuel J. Smith, los principales serían estos:

- Tienes derecho a ser tu propio juez, es decir, a ser tú quien juzgue tu comportamiento, pensamientos y emociones.

- Tienes derecho a no dar explicaciones por lo que haces o dejas de hacer.
- Tienes derecho a decidir si quieres ayudar a resolver los problemas de otras personas.
- Tienes derecho a cambiar de opinión.
- Tienes derecho a equivocarte y a cagarla, como cualquier otro ser humano.
- Tienes derecho a no saber las cosas y a expresarlo.
- Tienes derecho a decidir si aceptas que otra persona quiera ayudarte.
- Tienes derecho a tomar tus propias decisiones, sean más o menos lógicas.
- Tienes derecho a poder expresar que no entiendes algo.
- Tienes derecho a poder expresar que algo no te importa.

Veamos un par de ejemplos para que me digas qué derechos asertivos están usando. Puedes releer la lista las veces que necesites.

MANUEL.—Oye, Sara, te veo triste. ¿Te ha pasado algo con tu pareja?
SARA.—Prefiero no hablar de ello, gracias.
MANUEL.—¡Uy! ¿y eso? ¿Por qué no me lo quieres contar?
SARA.—Simplemente no quiero hablar de ello.

1. **¿Qué derecho asertivo ha usado Sara?**

   ☐ **a) Derecho a no dar explicaciones.**

   ☐ **b) Derecho a equivocarse.**

   ☐ **c) Derecho a tomar sus propias decisiones.**

TANIA.—Cariño, ¿sabes qué he pensado?
PEDRO.—No, dime.
TANIA.—Creo que deberías dejarme que le preguntara a mi psicóloga si tiene un hueco para ti.
PEDRO.—Te lo he dicho muchas veces. Te agradezco que quieras ayudarme, pero cuando yo me vea preparado, buscaré a la psicóloga que yo quiera.

2. **¿Qué derecho asertivo está usando Pedro?**

☐ **a) Derecho a decidir si quiere ayudar a resolver los problemas de otros.**

☐ **b) Derecho a ser su propio juez.**

☐ **c) Derecho a decidir si quiere ser ayudado por otra persona.**

Respuestas
1. a) Sara prefiere no hablar de lo que le ocurre y se está respetando a sí misma sin pedir perdón o justificarse.
2. c) Pedro prefiere no ser ayudado en cuanto a la búsqueda de psicóloga y así se lo ha hecho saber a su pareja.

Hemos visto cuáles son tus derechos como ser humano, ahora vamos a ver qué cosas son y no son tu responsabilidad, ya que muchas veces los manipuladores intentan hacerte responsable de las que no lo son.

Son tu responsabilidad

- Tus acciones y la intención con que las haces.
- Tus creencias y expectativas.
- Tus sensaciones, emociones y pensamientos.
- Las relaciones que tienes con otras personas.
- Tus cargas y heridas emocionales.
- Tus necesidades.
- Tus cagadas.

No son tu responsabilidad

- Las acciones que hacen otros y las intenciones con que las hacen.
- Las creencias y expectativas de los demás.
- Las sensaciones, emociones y pensamientos de otros.
- Las relaciones que las personas tienen con otras.
- Las cargas y heridas emocionales de otras personas.
- Las necesidades de los demás (a no ser que sean tus hijos o padres en situación vulnerable).

- Las cagadas de los demás.

Ejercicio 20. ¿TUYO O DE ELLOS?

Veamos con unos ejemplos si se ha entendido qué es y qué no es tu responsabilidad.

1. Tu amiga te dice: «Como no quedaste conmigo, me tocó quedar con Nando y me aburrí un montón. Es culpa tuya». ¿Eres responsable de lo que te echa en cara?

☐ a) Sí
☐ b) No

2. Tu padre te dice: «Mamá y papá se van a separar por tu culpa, eres la razón de todos nuestros problemas». ¿Eres responsable de su afirmación?

☐ a) Sí
☐ b) No

3. Tu amigo te dice: «Me has cantado esa canción y ahora no puedo quitármela de la cabeza». ¿Eres responsable de ello?

☐ a) Sí
☐ b) No

4. Tu pareja te dice: «Me dijiste que ibas a llegar antes, estoy molesto porque llevo esperándote media hora y podría haberme quedado más rato con mis amigos». ¿Eres responsable?

☐ a) Sí
☐ b) No

Respuestas

1. b) No eres responsable de sus acciones, tienes derecho a no quedar y si lo volvieras a hacer, estaría bien también.

2. b) La responsabilidad de una relación recae en las dos personas que están en ella, no en los hijos.

3. b) No eres responsable de lo que los demás piensan ni de cómo gestionan sus pensamientos.

4. a) Eres responsable de las cosas que dices y haces, así que estaría genial una disculpa.

Es muy importante que sepas distinguir qué cosas son y no son tu

responsabilidad, porque esa puede ser la diferencia entre tener relaciones sanas o no tenerlas.

¿Qué conclusión sacas de lo que acabas de leer?

.....

APRENDER A DETECTAR MANIPULACIONES

Vivir la vida que otros quieren no te va a hacer más feliz.

¿Te molaría poder ver a través de lo que los demás te dicen? Imagínate que te pones unas gafas que te permiten ver la intención que la gente tiene. Como si solo por mirarles a los ojos pudieras saber no solo lo que te dicen, sino lo que realmente pretenden dándote ese mensaje. Igual la comunicación sería más fácil, ¿no? ¡Qué rápidas serían las citas de Tinder!

Pues esto en realidad se puede entrenar. Aunque siempre podemos equivocarnos, porque la verdadera intención con la que otra persona hace o dice las cosas solo la sabe ella y hay quién miente maravillosamente bien.

En este apartado intentaremos saber un poco más sobre la intención que las personas tienen cuando nos dicen ciertas cosas. La mayoría de las veces los humanos somos bastante simples, nuestra intención hacia los demás suele estar relacionada con compartir o dar, cubrir necesidades básicas o con sanar alguna herida del pasado —en ocasiones inconsciente—.

¿Qué quiere decir esto? Que nos acercamos a los demás buscando sexo, consuelo, validación o compañía. Se podría resumir en que todos necesitamos sentirnos queridos, aunque algunos lo expresan como el culo.

A mí me gusta explicarles a mis pacientes que las personas

pueden actuar de dos modos según la manera en que nos ven y la intención que tienen hacia nosotros. Esas dos formas son: cuidar y usar.

Cuando nos cuidan

- Nos ven como seres humanos que sienten y se equivocan, no esperan que cumplamos sus expectativas.
- Nos quieren para compartir situaciones y momentos, no para cubrir sus necesidades.
- Les importa nuestro bienestar más allá de su propio beneficio, les interesa nuestra vida y no quieren que suframos.
- No quieren que hagamos algo que no queremos.
- Si alguna vez se sienten heridos con nosotros, nos lo van a intentar expresar de la forma menos dañina posible.

Cuando nos usan

- Nos ven como si fuéramos un rol (rol de amigo, de pareja, de hijo, etc.), esperan que cumplamos unas expectativas de acuerdo al papel que desempeñamos para ellos.
- Nos quieren para que cubramos sus necesidades.
- Les importa nuestro bienestar en función de lo que les puede salpicar a ellos; si no les salpica, les da igual.
- No les importa que hagamos algo que no queremos. De hecho, es posible que nos animen a ello si eso les beneficia.
- Si se sienten heridos por nosotros no van a dudar en castigarnos o hacernos sentir mal.

¿Cuál de los dos crees que se corresponde con la forma habitual de relacionarse de los manipuladores? Efectivamente, usar. Puede haber manipuladores que también cuidan, o que parece que intentan cuidar, por ejemplo, haciéndonos creer que eso que nos sugieren hacer y que realmente no queremos es bueno para nosotros, pero es casi imposible encontrar un manipulador que cumpla todos los criterios descritos en el apartado de cuidar. Por eso, lo ideal cuando estás conociendo a alguien y tienes dudas, es pasarle el filtro y ver si cumple todos los criterios de cuidar.

Ejercicio 21. CUIDAR VS. USAR

Te voy a poner varios casos para ver la diferencia entre cuidar y usar. Aunque algo tan complejo no se puede determinar en unos ejemplos tan cortos, ya que necesitaríamos mucho más contexto para sacar una conclusión, intenta centrarte en la información que hay y elige una opción de las dos que te planteo.

1. Una persona le pide a su pareja que se quede con ella en casa sabiendo que tiene planes y que no se quiere quedar.

☐ a) Cuidar
☐ b) Usar

2. Una madre le dice a una hija: «Cariño, avísame cuando llegues a casa».

☐ a) Cuidar
☐ b) Usar

3. Un adulto de veinte años se enfada con su madre porque no le ha hecho la comida.

☐ a) Cuidar
☐ b) Usar

4. Alguien le dice a un desconocido que tenga cuidado con un escalón que casi no se ve para que no se caiga.

☐ a) Cuidar
☐ b) Usar

Respuestas

1. b) Porque la persona busca egoístamente que le haga compañía y cubra esa necesidad, sin tener en cuenta los deseos de la otra persona.

2. a) Porque la madre se está preocupando por el bienestar de su hija y esta preocupación va más allá de su propio beneficio.

3. b) Porque pretende que su madre cumpla las expectativas que para él tiene su rol de madre. No está teniendo en cuenta el bienestar de ella y, además, la está intentando castigar con su enfado.

4. a) Porque no obtiene ningún beneficio ayudando al desconocido, y, aun así, decide hacerlo.

Normalmente, las personas que tratan de usarte lo hacen porque han vivido situaciones difíciles o porque tienen creencias regulinchis, y en ninguno de los casos es culpa tuya que te traten así. Es su forma de relacionarse, pero sí puedes y debes protegerte cuando tus límites sean sobrepasados.

Profundicemos un poco más en el tema. Otra cosa que también explico a mis pacientes es que en todo mensaje que los demás nos dicen existe:

- el contenido, es decir, el mensaje tal cual;
- la intención que tienen al decirnos lo que nos dicen;
- y la necesidad que hay detrás de ese mensaje (esta necesidad a veces es inconsciente).

Las personas que pretenden manipularte suelen tener la intención de hacerte sentir mal si no haces lo que quieren o de hacerte sentir inferior. La necesidad que suele haber detrás de lo que te dicen es sentirse importantes para ti, sentirse queridos, validados o sentirse por encima de ti.

Con este percal, los mensajes que te dan suelen ser del estilo:

- Tus gustos son una mierda (intención: hacerte sentir inferior; necesidad: ponerse por encima de ti).
- Si no haces lo que quiero, es porque no te importo (intención: hacerte sentir mal; necesidad: sentirse importante para ti).

De nuevo, quiero dejar claro que esto no es matemático, hay miles de casos distintos y una misma frase, según el tono en el que se dice y el contexto, puede tener diferentes intenciones, pero es interesante que seas capaz de investigar esas intenciones y necesidades detrás de los mensajes, sobre todo, si no te hacen sentir bien. Te pongo un ejemplo.

Andrés es auxiliar administrativo y le encanta hacer fotos desde que tiene quince años. Se dedica a ello de manera no profesional, pero alguna vez se le ha reconocido públicamente y ha participado en exposiciones. Le gustaría dedicarle más tiempo porque es su pasión, pero su trabajo se lo impide.

Un día, mientras estaba viendo una de sus fotos en una exposición superorgulloso, un chico que no conocía se le

acercó, le miró y miró la foto, y le dijo:

—Yo hago mejores fotos.

Andrés no le contestó, porque no entendía por qué le había dicho eso. Se quedó algo chafado y se planteó si realmente la foto era tan mala.

Analicemos juntos el mensaje: «Yo hago mejores fotos», en esta situación.

- *Contenido*. «Yo hago mejores fotos».
- *Intención*. Aquí nos faltaría contexto para saber la intención, porque no conocemos al chico, pero una persona que no conoce a otra y le dice cosas como «yo soy mejor» o «yo hago cosas mejor» normalmente pretende marcar un estatus con la otra para quedarse por encima.
- *Necesidad oculta*. De nuevo, puede haber varias razones por las que alguien reaccione así, una persona que dice esto puede estar dolida con la otra, puede sentir envidia de ella porque le hubiera gustado estar en esa exposición, puede sentirse inferior o, simplemente, puede necesitar sentirse validada.

Es normal que Andrés se sienta mal y dude de su foto si se queda solo con el contenido y lo cree como cierto, pero cuando analizamos la intención y la necesidad que hay detrás, queda claro que el otro joven no está viendo las cosas como son. Una persona que no conocemos y que nos dice que es mejor que nosotros normalmente está viendo las cosas a través de sus inseguridades, por lo que su opinión no merece ser tomada en serio.

Y me dirás, «joder, qué pateo analizar tanto». Bueno, cuesta un poco al principio, pero cuando eres consciente que estás rodeado no de personas, sino de inseguridades con patas, resulta mucho más sencillo no tomarse nada como personal y que no sea tan fácil manipularte.

Ejercicio 22. GAFAS DE RAYOS X

Voy a ponerte otro ejemplo con un contenido, una intención y una necesidad.

Fátima ha ido a casa de su madre a comer. Es hija única y su padre faltó desde niña. Su madre no se maneja bien económicamente y se gasta el dinero en compras compulsivas de cosas que no necesita. Fátima le ha dejado dinero muchas veces y nunca se lo ha devuelto y ahora ella está pasando por una situación difícil y le cuesta llegar a final de mes. Su madre le ha pedido dinero otra vez, y ante su negativa, le ha dicho:

—Con todo lo yo he hecho por ti, así me lo agradeces.

Analiza el mensaje: «Con todo lo que yo he hecho por ti, así me lo agradeces» y elige entre las tres opciones que te ofrezco cuál es el contenido, cuál la intención y cuál la necesidad. Solo hay una correcta:

1. **Contenido**

   ☐ **a) Con todo lo que yo he hecho por ti, así me lo agradeces.**

   ☐ **b) Eres una mala hija.**

   ☐ **c) No te importo.**

2. **Intención**

   ☐ **a) Pretende que su hija se acuerde de lo que la quiere.**

   ☐ **b) Pretende que su hija se priorice y no haga nada que no quiere hacer.**

   ☐ **c) Pretende que su hija se sienta mal por no hacer lo que ella quiere.**

3. **Necesidad**

   ☐ **a) Necesita sentirse querida por su hija.**

   ☐ **b) Necesita dinero y ponerse por encima de su hija.**

   ☐ **c) Necesita dinero y que su hija le ayude y le valide.**

Respuestas
1. a) El contenido es el mensaje tal cual, es palabra por palabra lo que le ha dicho su madre.
2. c) Pretende que su hija se sienta mal porque le recuerda todo lo que ha hecho por ella y ahora lo está usando como arma para manipularla y conseguir que le dé el dinero. Con esa frase hace que se sienta en deuda y culpable si no se lo deja.
3. c) Su madre necesita dinero y sentirse comprendida por su hija, probablemente también necesita sentirse querida, pero el mensaje tiene la intención específica de manipularla para que le dé dinero.

Para acabar este apartado, te doy cuatro pistas para que identifiques una manipulación:

- Te piden que hagas algo o que pienses de una manera distinta a como lo estabas haciendo.
- Eso que te piden que hagas o pienses beneficia a la persona que te lo ha dicho.
- La forma de pedírtelo no te da libertad para elegir.
- Quien te lo dice busca hacerte sentir culpable o mala persona si no haces lo que quiere.

¿Qué conclusión sacas de lo que acabas de leer?

.....

APRENDER TÉCNICAS ASERTIVAS

Si nos defendiéramos a nosotros mismos igual que lo hacemos con la última croqueta, muchos manipuladores no tendrían de quién aprovecharse.

Ahora vamos a ver algunas técnicas asertivas con ejemplos.

Las tres primeras técnicas asertivas que aparecen las puedes encontrar en el libro *Cuando digo no me siento culpable*, de Manuel J. Smith. Te voy a poner un ejemplo de cada una y después te propondré un ejercicio para que marques la opción correcta.

La técnica del disco rayado

Consiste en repetir una y otra vez lo mismo, sin alterarse ni entrar en provocaciones. La clave es la persistencia.

TU JEFE TE DICE.—Mañana Paco no puede venir y necesito que te quedes a hacer horas.

TÚ CONTESTAS.—Mañana no puedo, tengo un compromiso al que no puedo faltar

TU JEFE.—¿Me vas a dejar tirado?

TÚ.— Es que no puedo, tengo un compromiso al que no puedo faltar.

TU JEFE.—¿Puedes quedarte solo una hora? Creía que podía confiar en ti.

TÚ.—Mañana no puedo, tengo un compromiso al que no puedo faltar.

TU JEFE.—Me estás fallando.

TÚ.—Mañana no puedo, tengo un compromiso al que no puedo faltar.

En caso de que insistiera, responderías lo mismo una y otra vez sin alterarte.

La técnica del banco de niebla

Consiste en dar la razón parcialmente a una persona que te está haciendo una crítica, pero sin perder el punto de vista propio. Es importante no negar ninguna crítica ni contraatacar, sino ofrecerle el beneficio de la duda a quien te hace la crítica, viéndolo como su punto de vista y no como una verdad.

TU COMPAÑERO TE DICE.—Pareces un blando, así es normal que te tomen el pelo.

TÚ CONTESTAS.—Tal vez pueda parecer blando, pero así mis clientes sienten que me preocupo por ellos.

Como se puede ver, aceptamos una parte de lo que la otra persona dice, pero seguimos defendiendo lo que pensamos.

La técnica del acuerdo parcial

Es en la que nos ponemos en la piel del otro, nos responsabilizamos de nuestro error —si lo hay— sin generalizar e intentamos encontrar un punto intermedio entre ambas partes.

TU AMIGA TE DICE.—Llevo semanas preparando la despedida de soltera de Ana y tú nunca me ayudas en nada.

TÚ CONTESTAS.—Es verdad que en la despedida de Ana no he ayudado, normalmente intento participar más, lo siento. ¿Podemos acabar de preparar las cosas juntas?

En este caso, se hace hincapié en la responsabilidad del error, pero diferenciamos una situación concreta de nuestra forma habitual de actuar, se muestra empatía por la otra persona y se busca participar para encontrar un bien común para los dos.

La técnica del aplazamiento asertivo

Puede ser útil para personas nerviosas, impulsivas o con un conflicto mantenido en el tiempo. Consiste en aplazar un conflicto para resolverlo en otro momento con más calma. Es muy importante que el aplazamiento no se haga para evitar el conflicto, sino para abordarlo después.

TU PAREJA TE DICE.—¡Hola! ¡Nunca me escuchas! Parece que todo te dé igual.

TÚ CONTESTAS.—Cariño, es tarde y estamos cansados. ¿Qué te parece si seguimos hablando de esto mañana?

Como se puede ver en el ejemplo, se plantea otro instante concreto para resolver el conflicto y lo interesante es abordarlo entonces.

Ejercicio 23. DEFIENDE TU CROQUETA

Aplica lo que has aprendido de las técnicas asertivas con este nuevo ejemplo. Imagínate que otra persona y tú pedisteis croquetas para cenar, las dividisteis, ella se comió todas las suyas y a ti te quedó una que dejaste en la nevera. Al día siguiente tiene el morro de pedirte que compartas la mitad de tu croqueta. Vamos a ver cómo pararle los pies.
Ahora te voy a presentar el diálogo que tendrías con esa persona y te voy a dar a elegir entre cuatro posibles respuestas para que elijas la más adecuada según la técnica asertiva de que se trate.

TE DICE.—Dame la mitad de tu croqueta.
CONTESTAS.—Quedamos en que esta croqueta era mía.
TE DICE.—Si la compartes conmigo, me demuestras que me quieres.

1. ¿Qué responderías aquí según la técnica del disco rayado?

- ☐ **a) Eres un ser despreciable, con las croquetas no se juega.**
- ☐ **b) Quedamos que esta croqueta era mía y me la voy a comer.**
- ☐ **c) Claro que sí, la comparto contigo.**
- ☐ **d) Cómetela tú, así puedo echártelo en cara en el futuro.**

TE DICE.—Dame la mitad de tu croqueta.
CONTESTAS.—Quedamos en que esta croqueta era

mía.

TE DICE.—Si la compartes conmigo, te vas a sentir mejor.

2. ¿Qué responderías según la técnica del banco de niebla?

☐ **a) Tienes razón, toma la mitad.**

☐ **b) Eres mala persona y no te mereces mi croqueta.**

☐ **c) Tal vez tengas razón, pero también me voy a sentir bien comiéndomela yo.**

☐ **d) Habíamos quedado en que esta croqueta era mía y no cederé por nada del mundo.**

TE DICE.—Dame la mitad de tu croqueta.

CONTESTAS.—Quedamos en que esta croqueta era mía.

TE DICE.—Es que siempre te comes tú la última.

3. ¿Qué contestarías según la técnica del acuerdo parcial?

☐ **a) Te aguantas, no haberte comido la tuya.**

☐ **b) Venga, te doy la mía.**

☐ **c) Te repito que esta croqueta es mía.**

☐ **d) Te dejo que te comas un trozo muy pequeño si hacemos más croquetas juntos.**

TE DICE.—Dame la mitad de tu croqueta.

CONTESTAS.—Quedamos en que esta croqueta era mía.

TE DICE.—Me parece superinjusto que siempre te comas tú la última.

4. ¿Qué contestarías según la técnica del aplazamiento asertivo?

- ☐ **a) Creo que estamos nerviosos, mejor hablamos esto mañana.**
- ☐ **b) Es verdad que es injusto, toma mi croqueta.**
- ☐ **c) Ni para ti ni para mí, vamos a hacer croquetas juntos.**
- ☐ **d) Como toques mi croqueta, te muerdo.**

Respuestas
1. b) Porque insiste en la misma respuesta sin levantar el tono ni alterarse.
2. c) Porque le da la razón parcialmente sin ceder a sus deseos.
3. d) Porque cede un poco a la demanda para llegar a un punto medio.
4. a) Porque pospone el conflicto para trabajarlo en otro momento desde la calma.

Por último, te voy a hablar de lo que es la comunicación no violenta de Rosenberg —CNV a partir de ahora— y luego resolveremos un conflicto de convivencia. Es una herramienta en cuatro pasos que sirve para pedir o negociar cambios en el comportamiento que resulta problemático de otras personas de forma asertiva.

1. Señalar lo que otra persona ha hecho y nos ha molestado de la forma más objetiva posible

Se pretenden describir los hechos tal cual ocurrieron, sin juicios, sin añadir la intención que pensamos que la otra persona tiene y sin dejarnos llevar por las emociones. Se podría expresar de la forma: «Cuando pasa esto…». Te pongo un par de ejemplos en los que se ve cómo hacerlo bien y cómo hacerlo regulinchi:

✓ Cuando he llegado a casa estaba la comida sin hacer.

✗ No has hecho la comida, eres un vago —aquí hay un juicio—.

2. Expresar cómo nos sentimos con lo que ha pasado

Es importante que expresemos las emociones sin responsabilizar ni culpar a otra persona. Se podría expresar de la forma: «Yo me siento…».

✓ Yo me he sentido enfadado porque tenía hambre y no había comida.

✗ Siento que no te importo —no habla de sus sentimientos, sino de lo que cree que siente la otra persona—.

3. Reconocer la necesidad que ha desencadenado la emoción

Este paso es probablemente el más complicado, porque hay que conectar con lo que nos ha fastidiado. Todos los seres humanos tenemos necesidades, las que se suelen ver vulneradas en conflictos son la necesidad de sentirse escuchado, la de sentirse visto, la de sentirse importante, la de sentirse suficiente y la de sentirse querido. Se podría expresar de la forma: «Necesito…».

✓ Me he percatado de que necesitaba sentir que me tenías en cuenta.

✗ Me irrita que tengas tan poca responsabilidad —está responsabilizando enteramente a la otra persona de sus sentimientos—.

4. Hacer una petición de cambio basándonos en nuestra necesidad

Sirve para poner límites y que no se repita la situación ocurrida. Lo ideal es hacer la petición de forma positiva, siendo lo más concretos posible, negociando con la otra persona, que ambas partes estén de acuerdo con el cambio y se comprometan a respetarlo por el bien de la relación. Se podría expresar de la forma: «¿Crees que puedes…?».

✓ ¿Crees que puedes hacer la comida la próxima vez que sean las tres y yo aún no haya llegado a casa?

✗ ¿Puedes hacer la comida más veces? —necesita ser más concreta. Al decir «más veces» no está claro de cuántas son—.

Ejercicio 24. CONVIVENCIA SIN VIOLENCIA

Lola y su pareja Tania viven juntas, pero tienen ritmos distintos porque Lola se levanta tarde y, por tanto, se acuesta tarde, y Tania madruga mucho, por lo que se tiene que acostar antes.

Tania no puede dormir cuando hay alboroto en casa y siempre le pide a Lola que no haga ruido, pero a veces se le olvida y se pone a llamar por teléfono, pone la tele superalta, etc., lo que hace que a Tania le cueste dormir. En esta situación concreta, Lola ha dado un portazo a las dos de la madrugada y Tania, después de unos segundos gritando en su interior todo el repertorio que conoce de bandas de *death metal,* se dispone a expresarle su indignación sin dejar víctimas.

1. ¿Qué crees que le debería decir Tania a Lola de la forma más objetiva posible?

☐ **a) Me has jodido el día, ahora ya nada me puede hacer feliz.**

☐ **b) Eres un ser del inframundo, no te mereces nada.**

☐ **c) Has dado un portazo a las dos de la madrugada que me ha despertado.**

2. ¿Qué crees que le debería decir Tania a Lola para expresar cómo se siente?

☐ **a) Siento un vacío en mi corazón que ya nada llenará.**

☐ **b) Me siento triste y enfadada.**

☐ **c) Siento que eres una egoísta y que nunca me tienes en cuenta.**

3. ¿Qué crees que le debería decir Tania a Lola para reconocer su necesidad?

☐ **a) Creo que necesito sentir que soy importante para ti y que respetas mi descanso.**

☐ **b) Creo que necesito que me hagas un masaje para poder dormir.**

☐ **c) Creo que necesito que sufras para sentirme mejor.**

4. ¿Qué crees que le debería pedir Tania a Lola?

☐ **a) Necesito sentir que me tienes en cuenta, ¿podrías comprometerte a no dar portazos después de las once de la noche?**

☐ **b) Necesito que dejes de ser tan egoísta y pienses en mí, ¿podrías comportarte como un ser humano la próxima vez?**

☐ **c) Necesito que sientas lo mismo que he sentido yo, ¿podrías irte a dormir temprano para que yo te despierte a ti?**

Respuestas

1. La c) es la correcta porque describe la situación sin juicios y sin responsabilizar a Lola de su estado de ánimo.

2. La b) es la correcta porque expresa las emociones que siente sin echar balones fuera.

3. La a) es la correcta porque describe la razón real

por la que se ha enfadado, lo que a ella le ha enfadado es que Lola no le haya tenido en cuenta.
4. La a) es la correcta porque pide un cambio de conducta concreto basado en la necesidad que había causado su tristeza y enfado.

Lo que has aprendido en el capítulo no es fácil de implementar, y más aún cuando llevas media vida sin poner límites, pero si lo entrenas, será más fácil para ti expresar tus necesidades y no hacer lo que no quieres.

Si tienes la oportunidad, sería genial que pudieras practicar los ejercicios de este apartado con alguien de tu confianza antes de usarlos con las personas que realmente te cueste poner límites.

TIPS

PARA PROTEGERTE

1. Intenta darte cuenta de qué personas de tu alrededor actúan contigo cuidándote o usándote y trata de compartir más tiempo con quien te quiere cuidar y de poner más límites a quien te quiere usar.
2. Trata de mirar más allá de lo que otras personas te dicen hasta quedarte con la intención que tienen y sus posibles necesidades.
3. Repasa tus derechos asertivos y usa las técnicas asertivas para protegerte siempre que sientas que tus límites se han visto vulnerados.
4. Recuérdate que las necesidades de los demás no son tu responsabilidad, a no ser que sean familiares en situaciones de vulnerabilidad.
5. Cuando no estés bien en una situación, trata de pedir cambios en los demás con la fórmula de la CNV: «Yo me siento así con esto que ha pasado, ¿podemos hacer algo para cambiar la situación?».
6. Dedícate tiempo para conocerte mejor, atender tus necesidades y saber lo que quieres.
7. Vete de donde te traten mal, si es posible deja de relacionarte con las personas que lo hacen. Si no es posible porque la situación es complicada, mantén el mínimo contacto.

PARA SABER MÁS

Libros

- Smith, M. J. (2003). *Cuando digo no, me siento culpable.* Debolsillo.
- Rosenberg, M. (2006). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida.* Gran Aldea.
- Piñuel, I. (2016). *Amor Zero. Cómo sobrevivir a los amores con psicópatas.* La Esfera de los Libros.

Películas

- *El apartamento* (1960).
- *Doce hombres sin piedad* (1957).

Canciones

- *Que no que no,* de Rozalén.
- *Respect*, de Aretha Franklin.

Artículos

- Naranjo, M. L. (2008). «Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas». *Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27. **https://doi.org/10.15517/aie.v8i1.9315**
- Danet, A. (2020). «La comunicación noviolenta entre teoría y práctica. Una revisión sistemática». *Revista de Paz y Conflictos,* 13. **https://doi.org/10.30827/revpaz.v13i1.9547**
- Fischer, A. (2022). «Then again, what is manipulation? A broader view of a much-maligned concept». *Philosophical Explorations,* 25(2), 170-188. **https://doi.org/10.1080/13869795.2022.2042586**

5

De tu cerebro no puedes huir

—¿A qué te dedicas?
—Yo soy experto en evitación.

Tu yo cabrón, al habla. Has llegado hasta aquí y ya casi has aprendido a convivir conmigo, pero creo que todavía te puedo fastidiar un poquitín. Anda, ¿me dejas que te dé los últimos consejos terribles? Venga, va. ¿Cómo ser el mejor evitador?

1. Reprime lo que sientes, no sea que se te note que eres humano.
2. No le cuentes a nadie lo que sientes, si les importas te leerán la mente.
3. Evita cualquier situación que, aunque sea buena para ti, te

pueda hacer sentir emociones incómodas. Así nunca habrá nada que gestionar.
4. Sigue con tu vida como si nada, seguro que se te pasa solo.
5. Critícate a ti mismo duramente por sentir lo que sientes.

¿Te pasa todo esto? Parece que nunca te librarás de mí.

Yo cabrón, no se tiene que librar de ti, tiene que aprender a dejarte ir sin darte cancha y le está saliendo genial, que lo sepas.

En cuanto a ti, querido lector, si te sientes identificado con los consejos de mierda, no te preocupes, significa que eres humano. Acompáñame a ver si aprendemos otra forma de ver las cosas.

Ismael tiene amaxofobia (fobia a conducir) y en su caso, le afecta únicamente a conducir por autovía. Hace unos años cogía el coche por todo tipo de carreteras casi a diario sin ningún tipo de problema, pero en uno de esos viajes por autovía una noche sintió que no aguantaba más despierto y que se dormía de forma abrupta. Sentía que ni siquiera era capaz de mantenerse despierto para llegar a la siguiente salida, pero al final lo consiguió, se tomó una bebida energética y llegó bien a casa.

Siguió conduciendo con naturalidad unos meses, pero otro día sin venir a cuento volvió a sentir unos síntomas parecidos a los de esa vez mientras conducía de noche por la autovía y le dio mucha ansiedad. A partir de ahí comenzó a evitar conducir por este tipo de carreteras siempre que podía. El problema fue que cuanto más lo evitaba, más miedo sentía y más inútil se sentía.

Él sabe que ha conducido mil veces por autovía y no le ha pasado nada y que si está descansado no tiene por qué volverle a pasar, pero aun así las lleva evitando ya dos años y, cuando lo intenta, siente una ansiedad muy alta. No quiere ir a terapia porque una vez tuvo una mala experiencia con un psicólogo y no le ha contado a nadie lo que le pasa.

Todo el mundo hemos evitado algo alguna vez. El cerebro está programado para acercarnos a lo agradable y eludir lo

desagradable, por lo que lo normal es que no queramos saber nada de las situaciones que despiertan emociones que nos producen sensaciones molestas como la rabia, la tristeza o el miedo. Sin embargo, el miedo es la emoción más importante para la supervivencia y es necesario que seamos capaces de manejarla sanamente. Si no fuera por él, no nos habríamos protegido hasta el día de hoy y es posible que incluso ya no estuviéramos vivos, o sea, que, aunque a veces te caiga regulinchi, le debes tu vida.

Querido miedo, es la quinta vez que me dices que me va a pasar algo malo hoy ¿te queda alguna? Es, más que nada, por organizarme.

Ahora bien, el miedo puede ser, como me gusta decir a mí, útil o inútil. En ambos casos pone en marcha tu mecanismo de lucha o huida, te da la energía para protegerte y se desvanece cuando te pones a salvo. La diferencia es la siguiente:

- El miedo útil te avisa de un peligro real, que supone una amenaza para tu vida.
- El miedo inútil se activa ante un objeto o situación concreta (volar, alturas, animales, agujas, conducir…) y es desproporcionado para el peligro real que acarrea para tu vida. Este es el tipo de miedo que tiene Ismael.

Y tú me dirás, ¿qué puñetera lógica tiene que mi cerebro me haga evitar situaciones y objetos que realmente no son una amenaza para mí? Pues la lógica de la evolución, cariño. Para el cerebro la supervivencia es lo más importante, como te puedes imaginar. Él prefiere advertirte de mil peligros que no existen para que los evites y que sean una falsa alarma antes que no avisarte de alguno, que no lo evites y que eso signifique tu muerte.

Bueno, colega, déjame decirte que, aunque leas eso de que el miedo es algo natural que todos tenéis, debes reconocer que eres un cagueta y un débil.

Claro que sí, yo cabrón, entonces la gente fuerte son robots, ¿verdad?, porque no conozco a una sola persona que no tenga miedo… Mejor no hacerle ni caso. Mira, te voy a explicar las razones por las que solemos tener miedo inútil.

Haber tenido cuidadores que no han cubierto nuestras necesidades

Cuando somos bebés, necesitamos que los adultos que están a nuestro cargo nos escuchen, atiendan, y cubran necesidades como el hambre, la atención, la seguridad, etc. Haciendo esto, están regulando nuestras emociones. Cuando nuestros cuidadores no nos han escuchado, atendido ni han cubierto nuestras necesidades, lo normal es que seamos bebés con las emociones desreguladas. Si nos ocurre esto, es más difícil que de mayores seamos capaces de atendernos, de calmarnos a nosotros mismos o de sentirnos seguros en cualquier situación y también es más probable que tengamos algún miedo inútil.

Haber tenido cuidadores evitadores o con miedo inútil

Antes ya hemos dicho que lo que cada uno vivimos en casa es lo que acabamos normalizando. Cuando tenemos cuidadores que tienen miedo desproporcionado a situaciones u objetos concretos y los evitan, es posible que aprendamos a manejar las situaciones que nos resultan desagradables de esa misma manera. Nuestros cuidadores son nuestros modelos y aprendemos mucho más de lo que hacen que de lo que nos dicen, por lo que haber tenido cuidadores que evitaban o que tenían un miedo así, aunque no es determinante, hace más probable que lo tengamos nosotros.

Haber tenido cuidadores sobreprotectores

Tener miedo a las cosas nuevas es normal, necesitamos enfrentarnos a ellas y darnos cuenta de que tenemos recursos para sobrellevarlas. Cuando nuestros cuidadores, tal vez intentando que no sufriéramos, no nos dejaron enfrentarnos a las dificultades, no permitieron que desarrolláramos nuestra capacidad natural de afrontamiento. Esto también ocurre cuando nuestros cuidadores hacen todo por nosotros

y no nos dejan la oportunidad de demostrarnos que podemos con ello. Cuando esto ocurre, es lógico que desconfiemos más de nosotros y que tengamos más miedos.

Haber sufrido una circunstancia de vida o muerte

Vivir una situación que supone un antes y un después, en la que ha habido un peligro inminente, puede hacernos desarrollar un miedo desproporcionado a otras que se puedan parecer de alguna manera a la vivida. El cerebro nos hace evitarlas con el fin de ponernos a salvo y que no volvamos a repetir el horror que vivimos.

Gestionar momentos incómodos, evitándolos

Cuando eludimos un contexto que nos produce malestar, estamos diciéndole al cerebro que, en efecto, esa situación u objeto son insoportables, por lo que de alguna manera confirmamos su hipótesis de que no es segura. ¿Te acuerdas de que la procrastinación es como un premio porque nos libra del malestar de hacer una tarea desagradable? Pues la evitación también es como un premio porque nos libera del malestar y esto es realmente peligroso porque es como si fuera una droga que creemos que necesitamos para estar bien. Tiene una relación proporcional con el miedo, cuanto más evitemos, más grande se hará nuestro miedo.

En resumen: si tienes algún miedo inútil es por una serie de factores que te han predispuesto a ello, pero puedes aprender a que te limite lo menos posible.

> **De tanto protegernos al final se nos va a olvidar vivir.**

Tener un miedo inútil que sentimos que nos controla y limita la vida es una mierda. Cuando nos pasa esto, sentimos que es absolutamente insoportable enfrentarnos a las situaciones u objetos que desencadenan nuestro miedo y podemos llegar a tener ataques de ansiedad muy fuertes si se nos fuerza a ello, como le pasa a Ismael.

A esto se le suma que algunas personas que no tienen este problema a veces no entienden lo que nos pasa y por qué nos pasa, y resultan ser una compañía regulinchi cuando necesitamos que nos acompañen a enfrentarnos a esos miedos o que simplemente nos validen. No quiero decir con esto que los demás tengan la responsabilidad de ayudarnos con los miedos ni mucho menos, pero algo de apoyo y entendimiento se agradece.

A mí me gusta decirles a mis pacientes que el cerebro ha analizado la situación o el objeto que nos hace sentir mal y los ha etiquetado de manera errónea como amenazante, como si les pusiera un pósit en el que estuviera escrito «¡peligro!». A su vez, el cerebro tiene etiquetadas muchas otras situaciones en las que no nos ha pasado nada desagradable como seguras, en ese pósit pondría «todo guay».

La cuestión aquí es que, si siempre evitamos las situaciones que el cerebro nos dice que son peligrosas, van a seguir siéndolo toda la vida, porque al no enfrentarnos a ellas no le podemos demostrar que todo está guay y que no nos pasa nada. En cambio, si poco a poco vamos enfrentándonos a situaciones u objetos y conseguimos tolerar el malestar que nos producen, el cerebro se queda con la idea de que todo ha ido guay en una circunstancia supuestamente peligrosa, entonces eso no le encaja y tiene que ir poco a poco cambiando el pósit que tiene puesto de «peligro» al de «todo guay». Lo que ocurre es que este proceso suele ser largo, y tenemos que exponernos muchas veces a las situaciones etiquetadas como peligrosas antes de que dejen de serlo para el cerebro. Ya te he contado antes que la finalidad del cerebro es mantenernos con vida y prefiere avisarnos de mil falsas alarmas antes que no hacerlo de alguna y que la espichemos.

¿Y no podemos hacer algo para llevarnos mejor con nuestro miedo? Porque el pobre Ismael parece atrapado y si sigue así, no tiene pinta de que vaya a cambiar nada. Pues aquí pondríamos en marcha el protocolo: «Deja de huir de ti», que consiste en lo siguiente:

- Aprender a cuestionar creencias chungas sobre el miedo.
- Aprender a cambiar la forma de ver el miedo.
- Aprender herramientas para enfrentar el miedo.

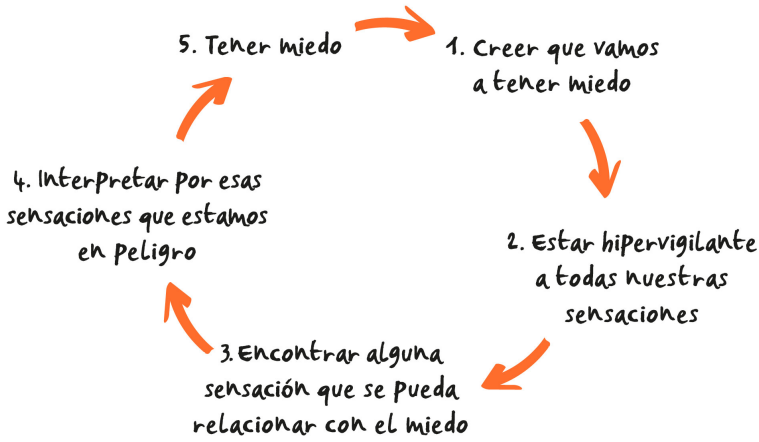
APRENDER A CUESTIONAR CREENCIAS CHUNGAS SOBRE EL MIEDO

Si te crees lo que tu mente te dice cuando tienes miedo, vas *apañao*.

A mí me gusta decir que el miedo es como el jefe final. ¿Sabes esos videojuegos en los que vamos enfrentándonos a enemigos y subiendo de nivel hasta llegar a un enemigo, que es el más fuerte de todos, y que cuando le vencemos, nos pasamos el juego? Pues ese enemigo para mí es el miedo, es decir, cuando lo superamos, nos pasamos el juego.

Enfrentarnos al miedo inútil, por muy inútil que sea, es muy complicado, porque la mente nos está diciendo que hay un peligro inminente y el cerebro y el cuerpo están reaccionando como tal. En esos momentos es como si el cerebro nos poseyera y a él le da igual que el peligro no exista, las sensaciones de terror que sentimos son iguales que en el caso de que existiera.

A veces puede incluso pasarnos que acabemos teniendo miedo a las propias sensaciones que el miedo nos produce, lo que se llama tener miedo al miedo, y esto es una putada, porque el miedo nos lo podemos llegar a provocar nosotros mismos y ahí ya tenemos el lío montado. Nos puede ocurrir esto:



Te lo explico mejor: si en alguna situación nos sentimos inseguros o pensamos que podríamos tener miedo, el cerebro se prepara para notar cualquier cosa que nos pase en el cuerpo, es decir, nos pone en modo alerta. Cuando estamos en ese estado, es muy normal tener alguna sensación desagradable. Si esa sensación que notamos, sea cual sea, la interpretamos como si se tratara de un peligro, por narices acabaremos sintiendo miedo. Con lo cual, pensar que vamos a tenerlo muchas veces puede acabar provocando que lo sintamos y todo esto de forma inconsciente. La buena noticia es que las sensaciones de miedo, por muy puñeteras que sean, no son peligrosas y podemos aprender a tolerarlas poco a poco y a dejar de huir de ellas para que cada vez se activen menos, cosa que es mucho más sencilla cuando cuestionamos las creencias chungas de nuestro querido yo cabrón.

¿Me llamabas? Vengo a expresarte unas ideas que te hacen tener una relación de mierda con tu miedo.

¡Genial! Nosotros ya sabemos lo que tenemos que hacer.

Si muestro mi miedo van a pensar que soy débil, tengo que reprimirlo.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que es de valientes reprimir el miedo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No te parece que hay que tener más huevos/ovarios para enfrentarse a un problema que para negarlo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿No crees que fingir que no tienes miedo es como pretender que no eres humano?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Esta idea te puede venir porque has aprendido por crianza, cultura y contexto que el miedo es sinónimo de vulnerabilidad y que la vulnerabilidad no debe mostrarse. También es posible que la tengas por haber tenido una mala experiencia mostrando tu miedo a otras personas. Con este pensamiento lo normal es que te resistas a sentir ese miedo y que nunca lo muestres ni se lo cuentes a nadie.

No debería sentir este miedo, no tiene sentido.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que puedes elegir las emociones que tienes?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Te das cuenta de que te estás juzgando por una emoción que no has elegido sentir?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Sé que es duro aceptar que tenemos miedo, pero ¿no crees que como sentirlo es ya bastante complicado, te mereces ponerte las cosas un poco más fáciles?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes tener esta idea porque no estás acostumbrado a vivir tus emociones y sueles tratar de buscar las razones a todo lo que te pasa. Como el miedo es irracional, es imposible que encuentres un motivo que te satisfaga y lo normal es que te quedes un tiempo dándole vueltas en tu cabecita y juzgándote por sentir lo que sientes. El resultado es que invalidas tu emoción, porque al juzgarte, te estás resistiendo una y otra vez a lo que sientes, no dejándote procesarlo.

Es absolutamente insoportable lo que siento ante las situaciones u objetos que me dan miedo.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has notado alguna vez que si estás en una situación que te da mucho miedo y no la evitas, al final el miedo baja?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Te has dado cuenta alguna vez de que eres más capaz de tolerar las sensaciones desagradables de lo que pensabas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que el cuerpo humano es capaz de hacerte sentir emociones que no puedes tolerar?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Este pensamiento puede venirte por haber sufrido una mala experiencia enfrentándote a un miedo. El cerebro recuerda muy bien las cosas que te han hecho sufrir por aquello de la supervivencia, e incluso te las puede llegar a plantear peores de lo que fueron. Cuando tienes esta idea, lo normal es que evites cualquier situación que te haga sentir inseguridad, y que a su vez al evitarla el cerebro crea cada vez más firmemente que esa circunstancia es insoportable.

Tengo que evitar todo lo que me resulte incómodo, me dé miedo o sea difícil de gestionar.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has tenido que exponerte a algo incómodo o que te daba

miedo, y con el tiempo, a base de experimentar estas sensaciones, se ha convertido en algo más llevadero?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Cómo te sientes contigo mismo cuando consigues enfrentarte a algo incómodo sin huir de ello?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que si te enfrentaras poco a poco a lo que te resulta difícil e incómodo con el tiempo dejaría de serlo?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Puedes pensar esto porque has aprendido por crianza, cultura, contexto y vivencias que lo lógico es evitar siempre lo que te produzca sensaciones desagradables. Si ves las cosas así, lo normal es que nunca te enfrentes a condiciones o ambientes difíciles y, por tanto, nunca te puedas demostrar a ti mismo que en realidad sí puedes tolerarlos.

Nunca lo superaré.

¿Piensas que esta idea es cierta?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Has logrado cosas que pensabas que no conseguirías?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que tu cerebro es capaz de crear nuevas conexiones y aprender, independientemente de la edad que tengas?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

¿Crees que, si comenzaras poco a poco a exponerte a lo que menos miedo te da, podrías ir sintiéndote cada vez más capaz de enfrentarte a ello?

☐ **Sí**

☐ **No**

☐ **No sabe, no contesta**

Es posible que tengas esta idea porque te has enfrentado varias veces a situaciones que te daban mucho miedo y este ha conseguido hacerte creer que la sensación era intolerable, por lo que has acabado evitándolas. Cuando esto pasa, el miedo se refuerza y se hace más grande y si llevas mucho tiempo rehuyendo, meses, e incluso años, puedes llegar a creer que nunca lo superarás.

¿Qué conclusión sacas de estas preguntas?

.....

Ejercicio 25. HUMANIZANDO EL MIEDO

Te propongo un ejercicio que tal vez te ayude a dejar de machacarte cuando tengas miedo. A veces no somos conscientes, pero no nos permitimos tener miedo y eso hace que no se pueda procesar bien. Leer a diario mensajes que normalizan esta emoción y nos recuerdan que somos humanos cuando sentimos miedo nos pueden ayudar a ver las cosas de otra forma y a sentirnos más capaces de enfrentarnos a él.
Te dejo unas frases por si las quieres escribir y colgar por tu casa, en las paredes, en la nevera o en tu mesita de noche:

- Tengo miedo porque soy humano.
- Todos tenemos miedo alguna vez y eso no nos convierte en débiles.
- Es normal que sienta este miedo, cualquier persona que hubiera tenido mis genes, mi crianza, mi contexto y mis vivencias se sentiría exactamente igual que yo.
- Tengo derecho a tener miedo y a sentirme igual de válido que cuando no tengo miedo.
- Mi miedo no es mi culpa, pero soy la única persona que puede hacer algo para dejar de limitar mi vida.
- Si comienzo poco a poco a exponerme a lo que me da miedo, poco a poco disminuirá.
- Ya he conseguido enfrentarme a cosas que creía que no soportaría.
- El miedo es solo una emoción. Si le dejo que me acompañe sin evitarlo, dejará de ser el conductor para pasar a ser el copiloto de mi coche.

Puedes ponerte estos mensajes u otros inventados por ti, pero, porfa, asegúrate de que sean amables y de que te motiven a enfrentarte al miedo, no a la evitación. Ya sabes cómo funciona esto: la idea es que tengas un par de estas frases colgadas por casa durante una o dos semanas hasta que las asimiles y después las vayas cambiando sucesivamente.

Ejercicio 26. CUESTIONA A TU MIEDO INÚTIL

Cuando tenemos miedo, el cerebro va a sonar la leche de convincente —recuerda que su prioridad es nuestra supervivencia— y si lo escuchamos, lo creemos y le damos bombo, vamos a acabar evitándolo sí o sí. ¿Cómo podemos no creernos lo que nos dice el miedo?
Te dejo una tabla en la que puedes ver a la izquierda algunas frases que ejemplifican cosas que el miedo inútil te hace creer, mientras que a la derecha tienes esas mismas frases cuestionadas y vistas con otra perspectiva:

TÚ, PENSANDO POR TU MIEDO INÚTIL	TÚ, PENSANDO CON PERSPECTIVA

Es una sensación bastante desagradable, pero ya he tenido otras sensaciones desagradables y las he soportado.	Lo que siento es insoportable.
Aunque mi mente me haga creer que es probable que muera, las posibilidades de que me muera haciendo esto son bajas.	Ya voy a morir.
Ya he experimentado esta sensación y sé que, si me quedo, al final la sensación será cada vez menor.	Cada vez va a ser más desagradable.
Solo está pasando algo en mi mente, es una falsa alarma que puedo ignorar, fuera está todo bien.	Esto es peligroso.
Es normal que no quiera sentir esto y quiera salir corriendo porque es desagradable, pero conforme lo vaya enfrentando cada vez lo sentiré menos.	No quiero estar sentir esto y quiero salir.

Haz tu propia tabla con los pensamientos que te suelen venir cuando vas a enfrentarte a algo que te da miedo y trata de darte otro mensaje más amplio para motivarte a enfrentarlo desde la amabilidad.

¿Qué conclusión sacas?

.....

APRENDER A CAMBIAR LA FORMA DE VER EL MIEDO

Tu miedo al miedo eres tú, intentando protegerte de ti mismo.

La trampa del miedo es que cuando nos creemos que realmente

algo es peligroso sin serlo y comenzamos a evitarlo, es posible que cada vez tengamos más, que desarrollemos miedo a más situaciones y que cada vez evitemos más cosas. Podemos llegar incluso a no querer salir de casa porque todo nos da pánico. Es como si el miedo fuera una hoguera que queremos que se apague y la evitación fuéramos nosotros echando más troncos al fuego para que arda más. La buena noticia es que cuando empezamos a enfrentarnos a nuestros miedos poco a poco y vamos tolerándolos más, también nos sentimos más capaces de tolerar otros y va disminuyendo la necesidad de evitarlos.

¿Y cómo lo hacemos? Pues lo primero que nos puede ayudar es cambiar la forma de ver el miedo. Mira, el tuyo me ha dejado este mensaje para ti.

> Hola, soy tu miedo:
>
> Sé que no te gusta cuando vengo e intentas callarme, haciendo lo que sea para no sentirme, pero soy la manera que han encontrado la evolución y tu cerebro para protegerte y mantenerte con vida.
>
> Eres tan bueno evadiéndome que has dejado de salir a sitios y ver a personas con tal de no sentirme. No te das cuenta de que soy como el cartero que te trae una carta importante y tú me estás cerrando la puerta de tu casa en la cara.
>
> Que vale que no es agradable notarme, pero estás enteramente capacitado para sostener lo que te hago sentir sin huir de ello.
>
> Si me dejas darte el puñetero mensaje y, sin creerte lo que te digo, tratas de tolerar las sensaciones que me acompañan, tal vez pueda visitarte cada vez menos, e incluso dejar de hacerlo. Pero si no me dejas que te lo dé, me va a tocar volver una y otra vez hasta que aceptes mi presencia.
>
> Sé que no es fácil, pero ¿puedes intentar quedarte a mi lado la próxima ocasión que vaya a comunicarme contigo?

Qué fácil es decirlo para el miedo, ¿eh? Él no se tiene que soportar a sí mismo.

Ejercicio 27. QUERIDO MIEDO

Ahora vamos a escribirle una carta. Recuerda que escribir a tus emociones te puede ayudar a separarte de ellas, a entender mejor su función y a relacionarte con ellas de forma más amable. Te dejo aquí un ejemplo para que te inspire, pero lo ideal es que la escribas con tus propias palabras.

Querido miedo:

Me tienes hasta el churro de avisarme de peligros cada dos por tres. No has acertado ni una, que lo sepas. Vale que sin ti ya estaría muerto porque muchas veces me has salvado la vida, pero últimamente me podrías dejar un poquito en paz, ¿no?

Que ya sé que soy yo el que te provoca no queriendo saber nada de ti, pero es que vienes ahí con toda esa fuerza que ni Jason Momoa/Scarlett Johansson me hacen sentir así, cariño.

Vamos a probar una cosa: tú intentas no dispararte como un loco y yo intento no huir como el correcaminos, ¿aceptas? Juntos podemos ir conquistando niveles de menos a más miedo como si esto fuera un videojuego, pero para eso tenemos que ir juntos, poco a poco y con cariño.

Si te demuestro que eso que te activa es en realidad una situación segura, después de varias exposiciones quizás ya no necesites activarte y podamos ir sintiéndonos cada vez más seguros en más situaciones hasta que hagamos vida normal.

Así que, a partir de ahora, cuando te actives en una situación segura, haré lo siguiente: te saludaré, te trataré con cariño y me quedaré contigo hasta que tú te quieras ir, ¿te parece?

Ahora escríbele tú una carta a tu miedo. La idea es que en ella aparezca esto:

- Exprésale a tu miedo cómo te afecta en tu vida.
- Déjale claro que entiendes su función.
- Proponle otra forma de llevaros.
- Comprométete a cambiar la forma de relacionarte con él.

```
Querido miedo:

.....
```

Ejercicio 28. TU AMIGO PESADO

Quiero explicarte cómo podrías hacer una gestión sana del miedo inútil. En los momentos frenéticos en los que la mente te está diciendo que salgas por patas en una situación no peligrosa, que no lo puedes soportar porque la amenaza es inminente, vas a intentar hacer lo siguiente:

- Reconocer que estás sintiendo miedo, tratar de saber en qué zona del cuerpo lo estás notando y validar tu emoción. Decirte a ti mismo: «Esto es miedo y es válido que lo sienta».
- Tratar de separarte de la emoción que sientes, no dejar que tome el control de ti, decirte a ti mismo: «Esto que siento es miedo, pero yo no soy mi miedo. Soy mucho más que eso». Hasta te puedes imaginar a tu miedo con una forma concreta fuera de ti (lo ideal es que lo hagas con una forma que te resulte más o menos agradable).
- Si conoces alguna técnica de respiración o relajación, la puedes aplicar aquí, no para que el miedo se vaya, sino para acompañarlo.
- Ser comprensivo contigo y con tu miedo, dejarte claro a ti mismo que, aunque no haya ninguna situación peligrosa real, el miedo sí que es real y puede ser muy desagradable.
- Hablarle, decirle: «Hola, miedo, sé que vienes a avisarme de que no me siento seguro, te dejo que me acompañes».

Al aceptar su presencia y soltar el control, en vez de evitarlo estás en una mejor disposición para enfrentarlo.

- Ahora la idea es que te quedes a su lado mientras lo sientes, como cuando tienes un amigo pesado y el pobre no se da cuenta de que te está poniendo la cabeza como un bombo. Trata de acompañar a tu amigo pesado-miedo. Si te lo has imaginado con una forma concreta, puedes verlo sentado a tu lado.
- Si llega un punto en el que sientes que no lo puedes soportar, no pasa nada, trátate con cariño y deja la exposición para otro día. Pero si ves que puedes soportarlo (todos podemos mucho más de lo que creemos), quédate con él hasta que las sensaciones desagradables bajen al menos un poco.
- Puedes felicitarte a ti mismo por no haber salido por patas y por haber sido capaz de tolerar el malestar sea el tiempo que sea.
- Si vuelves a sentir malestar, repite desde el principio.

Igual te resulta más fácil enfrentarte al miedo con cariño si te imaginas que es como un niño pequeño asustado y necesita sentirse seguro. Desde este punto de vista, tal vez sería más sencillo aceptar su presencia sin sucumbir a su control. ¿Le dirías a tu niño-miedo que espabilara de forma cruel? Bueno, pues la finalidad es que dejes poco a poco de decírtelo a ti.
Escribe las sensaciones que has tenido al hacer el ejercicio.

.....

APRENDER HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR EL MIEDO

Cuando luchas contra tu miedo, nadie gana. Es como intentar ganar una partida de ajedrez en la que tú eres las blancas y las negras.

Antes hemos dicho que para cambiarle la etiqueta de peligrosa a segura a cualquier situación que el cerebro considera chunga sin serlo tenemos que enfrentarnos poco a poco a ella y demostrarle que realmente no pasa nada. O sea, que lo siento un montón, pero tenemos que pasar por el aro, no hay miedo que se pueda superar sin enfrentarnos a él. Ahora bien, si esto lo hacemos a lo bruto o autocriticándonos, lo más normal es que el miedo se acabe apoderando de nosotros y que se quede apegado a nuestro culo durante mucho tiempo. Pero si lo hacemos desde el cariño y poco a poco, es mucho más fácil que vayamos sintiéndonos cada vez más seguros y capaces de enfrentarlo.

Es importante que recuerdes que no hay prisa, que cada persona tiene un ritmo y que lo esencial es ir cogiendo seguridad. Te voy a explicar una técnica de respiración que te puede ayudar a relajarte.

Cuando inspiras, activas una parte del sistema nervioso que te prepara para la acción, y cuando espiras, otra que te prepara para la relajación. Si cuando estás nervioso haces inspiraciones muy seguidas o muy profundas, es como si le dijeras a tu cuerpo «prepárate», «alerta», «cuidado», y esto hace que te estreses más. Si, por el contrario, haces inspiraciones cortas y espiraciones más largas y profundas, es como si le dijeras a tu cuerpo «todo está bien», «calma», y lo normal es que por narices te relajes.

Vamos a probarlo. Ponte en un lugar cómodo, siéntate o túmbate, trata de ser consciente de cómo está tu cuerpo antes de empezar y ahora intenta hacer lo siguiente a un ritmo pausado:

- Coge aire durante 4 segundos.
- Suelta el aire durante 4 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 6 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 8 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 10 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 10 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 10 segundos.
- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 10 segundos.

- Coge aire durante 4 segundos.
- Suéltalo durante 10 segundos.

Si no aguantas 10 segundos soltando el aire no pasa nada, quédate en 8 o en 6, lo importante es que las espiraciones sean más largas que las inspiraciones. Puedes repetir los ciclos de inspiración y espiración tanto como quieras. Una vez acabado, observa si tu cuerpo está igual que cuando has empezado.

Hay algunas cosas que pueden ayudarte:

- Notar las sensaciones corporales cuando sueltas el aire.
- Imaginarte que eres como un globo que se deshincha cuando sueltas el aire.
- Sentir que la superficie donde estás apoyado (cama, sofá, silla) te acoge cuando aflojas la tensión del cuerpo al soltar el aire.
- Cerrar los ojos e imaginarte que estás en un lugar que te genera calma.
- Imaginarte que cuando sueltas el aire estás liberando todas tus preocupaciones.
- Hacer sonidos relajantes parecidos al bostezo cuando sueltes el aire.

No a todo el mundo le funcionan las técnicas de respiración, puede haber diferentes razones para esto, pero la más común es que algunas personas tratan de controlar de más la respiración y se estresan. Si no quieres estar contando, puedes probar también a hacer inspiraciones cortas y espiraciones mucho más largas cerrando los ojos y centrándote en las sensaciones. Si te centras en tus sensaciones corporales, es casi imposible que no te relajes.

Si esta técnica no la practicas y no la tienes automatizada, lo normal es que no te ayude a relajarte en un momento de miedo intenso, por lo que te recomiendo practicarla tres o cuatro veces a la semana durante un mes en casa antes de probarla en una situación difícil.

Otra cosa que te puede ayudar a la hora de enfrentarte a un miedo es hacer tu propio botiquín emocional y llevar algo de su interior encima en las situaciones que para ti sean difíciles de sobrellevar. Para hacerlo necesitas lo siguiente:

- Una caja de tamaño medio, la que tú quieras y la puedes decorar a tu gusto.

- Fotos para meter dentro en las que se te vea rodeado de personas que te quieren, de tu mascota, de croquetas, etc.
- Frases, palabras o mensajes que hayas escrito tú que te ayuden a sobrellevar esa situación (que sean amables, porfa).
- Si tienes algo de lo que te sientes orgulloso y se puede plasmar en un papel e imprimir, aunque sea pequeño, puedes meterlo también (el título de lo que estudiaste, el aprobado del carné de conducir, un contrato de trabajo, etc.).
- Regalos que te han hecho personas especiales y que cuando los ves te recuerda lo mucho que te quieren (lo ideal es que sean de gente cuya relación continúa).
- Cualquier cosa que para ti al verla o tenerla entre las manos te haga sentir un poco más seguro.

A tu mente, cualquier cosa que le haga sentir paz y seguridad le va a ayudar muchísimo a sobrellevar mejor el miedo. La idea es que estas cosas nos ayuden a enfrentarnos a nuestros miedos y que las vayamos necesitando cada vez menos.

Ejercicio 29. PRIMERO EL UNO Y LUEGO EL DOS

Te voy a hablar sobre cómo enfrentar un miedo. Para comenzar, lo ideal sería que hiciéramos una lista de las situaciones o cosas que nos dan miedo, que puntuáramos cada una de ellas según el miedo que nos dan de 0 a 100 —siendo 0 nada de miedo y 100, miedo máximo— y que las ordenáramos de menor a mayor.

Si comenzamos a enfrentarnos a un miedo por algo que nos da un miedo de 80 o de 100, lo más normal es que abandonemos y que pensemos que nunca podremos superarlo —¿te acuerdas de pasar del sendero A al sendero C?—, por eso lo ideal es empezar por enfrentarnos a las cosas que nos dan un miedo de máximo 15 o 20 sobre 100.

Imagínate que la situación que menos miedo te da es una de 50, puedes trabajar con ella igualmente, pero lo ideal sería dividirla en pequeños pasos o enfrentarte por poco tiempo a ella primero y luego ir aumentando. Además, si la situación de comienzo te da un miedo de 50, lo ideal es exponerte a

ella y no pasar a la siguiente —de miedo 60 o 65— hasta que este 50 baje prácticamente a 0. Esto significa que puedes estar exponiéndote durante un mes o dos a la misma situación, e incluso más y no pasa nada. Ya hemos dicho antes que no tenemos prisa.

Te voy a poner un ejemplo con Ismael, el protagonista de nuestro capítulo que tenía miedo a conducir en autovía para que te hagas una idea. Su lista de situaciones podría ser la siguiente:

NIVEL DE MIEDO DE 0 A 100	SITUACIONES
0	Conducir por ciudad.
65	Conducir por autovía cinco minutos.
60	Conducir por autovía diez minutos.
70	Conducir por autovía veinte minutos.
100	Conducir por autovía de noche.

Aquí hemos jugado con la variable «tiempo de conducción» y «que sea de día o de noche», porque a mayor tiempo conduciendo y cuanto más de noche es Ismael lo pasa peor, pues su miedo es dormirse mientras conduce. Otras personas podrían apuntar conducir solo o acompañado, con lluvia, etc. Para cada una los disparadores del miedo son distintos, por lo que esta tabla solo es un ejemplo.

Según lo hablado antes, a la hora de enfrentarse a este miedo Ismael debería comenzar por conducir cinco minutos por autovía las veces que necesite hasta que el miedo baje a cero o casi cero, antes de pasar al siguiente nivel: conducir por autovía diez minutos. Lo bueno de la exposición es que según vamos enfrentándonos a las situaciones, el nivel de miedo va bajando porque aumenta la confianza de la persona para lidiar con él.

Ahora haz tu propia tabla de situaciones o cosas que te dan miedo y puntúalas de cero a cien.

NIVEL DE MIEDO DE 0 A 100	SITUACIONES

Este ejercicio ayuda mucho a reconocer y aceptar que tenemos miedo y solo por el hecho de escribir y delimitar las situaciones nos predispone a tomar cartas en el asunto.

Ejercicio 30. TENER UN BUEN PAR

Por último, te invito a hacer un entrenamiento inspirado en la práctica de lugar seguro del programa CFT (Compassion Focused Therapy). Lo mejor sería que el ejercicio lo escucharas, pero si estás leyendo el libro en papel no hay ningún problema, simplemente trata de darte unos segundos para imaginar después de leer cada párrafo.
Si nunca has hecho una meditación, lo ideal sería que estuvieras con los ojos cerrados o mirando a un punto fijo para que te resulte más fácil que tu atención no se vaya. Puedes estar sentado o tumbado. Tal vez te cueste un poco que tu atención se centre en lo que voy diciendo, nos pasa a todos. Cuando veas que tu atención se ha ido, intenta centrarla de nuevo en lo que estás escuchando o leyendo.
Para que la práctica haga su efecto, lo ideal sería que pudieras leerla o escucharla varias veces a la semana durante al menos un mes. Si lo haces así, el cerebro poco a poco puede ir cambiando sus conexiones.
Es posible que la práctica te resulte incómoda, pero si no solo te sientes molesto, sino que te encuentras mal, deja de leer o de escuchar y trátate con cariño. No todos somos iguales, ni tenemos las mismas necesidades, por lo que no a todo el mundo nos hace sentir igual.

Vamos allá. Comienza llevando tu atención a la postura que has elegido en este momento. Trata de sentir los pies apoyados, haz un recorrido por las piernas, trata de que la espalda esté recta pero no tensa, hombros relajados y mandíbula suelta.
Puedes centrarte en tu respiración sea como sea, déjate llevar por el aire que entra y el aire que sale, meciéndote por su ritmo.
Ahora, que tal vez tu atención está un poco más firme,

te invito a que te imagines un lugar que te haga sentir calma. Puede ser un bosque, una playa, una habitación de tu casa, el que tú quieras. Elígelo y deja que tu mente lo vaya dibujando, que pinte el cielo, los árboles, el mar o las paredes de la habitación y los muebles. Es importante que puedas imaginar los detalles que te hacen sentir esa calma. Los olores, los colores, las sensaciones que te envuelven.

Déjate sentir lo que es estar en este lugar, en el que no hay nada que hacer ni ningún sitio al que ir, en el que puedes simplemente disfrutar de esta sensación de que todo está bien.

Imagínate que inspiras este lugar y de alguna manera se te queda dentro, como si al hacerlo fueras una aspiradora que absorbe las sensaciones de este lugar dentro de ti y la sensación de calma que te hace sentir la puedes volver a notar cada vez que te llevas la mano al pecho.

Te acompaño a enfrentarte en este momento a una situación que te produzca miedo. Trata de elegir una que te dé un miedo tolerable, que sientas que lo puedes soportar —el primero de tu lista del ejercicio anterior— y deja que tu mente vaya imaginándolo. Trata de imaginar cómo es, todos los detalles que puedas, si hay paredes, si es al aire libre, si hay muebles, si estás solo o acompañado… Si ves que tus sensaciones se vuelven más desagradables, es normal, llévate la mano al pecho para recordar las que te produce tu lugar seguro y quédate un rato más con las difíciles.

Sigue imaginando la situación difícil y trata de ser amable contigo en el proceso. Puedes decirte frases como «esta situación es difícil para mí», «hay personas que también se sienten así», «estoy aquí para mí»… Puedes decirte lo que te ayude a tolerar las sensaciones difíciles causadas por el miedo. Incluso puedes hacer algún gesto cariñoso hacia ti si te resulta cómodo, tocarte el brazo, una mano con la otra o llevarte la mano a algún lugar en el que notes tensión. La idea es que te acompañes a ti mismo en este instante de malestar.

Es posible que el malestar haya disminuido y también que se haya mantenido igual, en cualquier caso, has sido valiente por quedarte notándolo. Nota las sensaciones en tu pecho e imagínate de nuevo en el lugar que te da calma, disfrutando de los detalles, de los olores, de los colores que te rodean y de los sonidos. Una vez más puedes dejarte sentir esa sensación de no tener nada que hacer ni ningún sitio al que ir mientras notas el aire, el sol, algún sonido agradable, etc. Deja que las sensaciones de ese lugar te abracen por unos segundos.
Te invito a que sueltes la imagen de ese lugar y que te centres de nuevo en tu respiración. Nota cómo te encuentras después de haberte permitido sentir el malestar sin huir de él, trata de agradecerte el valor que has tenido, hace falta un buen par para enfrentarse a algo que da miedo, puedes estar orgulloso de ti.
Llevas unos minutos cuidando de ti y puedes estar agradecido de haberlo hecho. Cuando estés preparado, abre los ojos.

Escribe las sensaciones que has tenido al hacer la práctica.

.....

TIPS

PARA LLEVAR MEJOR EL MIEDO

1. Intenta darte cuenta de las creencias chungas que tienes respecto al miedo y cuestiónalas para poder procesarlo sanamente.
2. Trata de cambiar la forma de ver el miedo. En lugar de verle como un enemigo a evitar, prueba a verlo como una parte de ti vulnerable.
3. Si sientes miedo, intenta ser amable contigo mientras validas tu emoción, te separas de ella para verla con perspectiva y haces algo que te calme y te permita quedarte con el malestar sin huir de él.
4. Aprende y practica alguna técnica de relajación o de respiración en casa y pruébala en diferentes momentos en los que notes estrés o tensión leve. Si te ayuda a manejar el malestar, utilízala cuando sientas miedo.
5. Haz tu lista de situaciones que te dan miedo y puntúalas de 0 a 100 según el que te dan. Trata de que haya de 5, 10 o 20 de nivel de miedo sobre 100, que no sean todas de 90 o 100.
6. Haz tu botiquín emocional y recurre a él o a algún objeto de su interior cuando vayas a enfrentarte a circunstancias que te produzcan miedo o malestar.
7. Practica la exposición en imaginación a la situación que menos miedo te dé varias veces, y si te sientes capaz después, valora la posibilidad de enfrentarte a ella en vivo.

PARA SABER MÁS

Libros

- González, A. (2023). *¿Por dónde se sale? Cómo deshacer el miedo, aliviar el malestar psicológico y adquirir un apego seguro.* Planeta.
- Ros, M. (2023). *Abraza tus partes rotas. Conócete, acéptate, sánate.* Grijalbo.
- André, C. (2005). *Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias.* Kairós.

Películas

- *El discurso del rey* (2010).
- *Mary and Max* (2009).

Canciones

- *Fear of the dark,* de Iron Maiden.
- *Lucha de gigantes,* de Nacha Pop.

Artículos

- Sánchez Marín, S. (2017). «Evaluating the effectiveness of a program designed to overcome the fear of driving or amaxophobia». *Securitas Vialis.* **https://doi.org/10.1007/s12615-016-9092-z**
- Hidalgo-Muñoz, A. R.; Evennou, M.; Collette, B.; Stephens, A. N.; Jallais, C. y Fort, A. (2021). «Cognitive and body manifestations of driving anxiety according to different onsets». *Anxiety, Stress, & Coping,* 34(6), 778-793. **https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1931144**
- Hodann-Caudevilla, R. M., y Serrano-Pintado, I. (2016). «Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en *mindfulness* para los trastornos de ansiedad». *Ansiedad y Estrés,* 22(1), 39-45. **https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.001**

Carta de tu yo ya no tan cabrón

Bueno, colega, ha llegado el momento de decir adiós. Me da un poco de pena despedirme de ti, ha sido un placer meterte caña a través de las páginas de este libro.

Has podido ver que siempre que he tenido la oportunidad me he esmerado para decirte lo peor que podías oír y para motivarte a hacer lo peor que podías hacer, pero también has visto que la razón por la que lo he hecho ha sido porque quiero que estés bien y que no te pase nada malo.

Sé que a veces no te lo pongo nada fácil con las burradas que te digo, pero espero que leer este libro te haya ayudado a darte cuenta de que lo que te digo no es la realidad y de cómo ponerme límites para que no me venga tan arriba. Creo que, si aprendes a verme como un minitú que no para de ver peligros en todas partes, es posible que me entiendas mejor y que sea más sencillo para ti dejarme acompañarte sin hacerme mucho caso. Al fin y al cabo, no puedes librarte de mí, cuanto más lo intentes, más importancia me vas a dar y más te vas a creer lo que yo te diga.

Por eso he decidido que, si somos amigos y me dejas compartir tu vida, prometo intentar quedarme con el volumen bajo. Al fin y al cabo, eres lo que más quiero, aunque lo exprese como el culo.

Nos vemos en tu cabecita.

Atentamente, tu yo ya no tan cabrón.

Epílogo

Mi querido lector, gracias por haber llegado hasta aquí. Espero que haber leído estas páginas te haya hecho darte cuenta de que eres un ser humano que lo hace lo mejor que puede con lo que tiene y que no has tenido la culpa de muchas mierdas que te han pasado. Espero también que te haya hecho darte cuenta de que aquí y ahora puedes hacer las cosas de forma distinta para tratarte un poco mejor y que te mereces hacerlo.

Es posible que durante la lectura del libro te hayas cagado en mí, que ciertos apartados te hayan chirriado o que algunos ejercicios te hayan parecido una chorrada. Si ha sido así, te quiero agradecer especialmente que hayas continuado porque soy consciente del esfuerzo que supone leer algo que choca con lo que tenemos en nuestra cabecita.

Si te ha gustado y te ha parecido fácil, quiero agradecértelo igualmente y recomendarte que te empapes bien de los ejercicios —que nos conocemos y sé que muchos se quedan sin hacer—. Pueden parecer una tontería, pero, en serio, pruébalos y después me cuentas si son la bobada que pensabas. Si alguno te ha resultado incómodo o no has querido hacerlo, no hay ningún problema, cada persona es un mundo y funcionamos de modo distinto, pero es cierto que no puedes esperar un cambio en la forma de ver las cosas si no los haces o los lees solo una única vez. En ocasiones necesitamos leer o hacer los ejercicios varias veces para que haya un verdadero cambio en nosotros. Eso sí, no esperes que el libro sane todos tus traumas, porque eso no lo puede conseguir ni este ni ninguno.

Mi objetivo ha sido que seas consciente de por qué te tratas como el culo y que lo hagas de manera un poco más amable. Si lo he conseguido, yo habré cumplido un sueño y tú me deberás una tarta de queso… ¿Qué? ¿Pensabas que diría croquetas? Pues casi aciertas, pero no quería acabar este libro poniéndotelo tan fácil, ahora lo que quiero es ¡una tarta de queso!

Gracias por los ratitos que te has dedicado leyendo este libro.
Ojalá coincidamos en alguna firma de libros.
¡Gracias y mil gracias!
Nos seguimos viendo en las redes sociales.

@lapsicologajaputa

Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin el aliento de las personas que más quiero.

Quiero comenzar agradeciéndole a mi pareja su apoyo incondicional y sus cuidados, aunque sea la persona más tardona del mundo.

A mis padres, por todo lo que han hecho por mí. Su forma de ver la vida, sus cuidados, su risa y su espontaneidad están por todos los rincones de este libro —los tacos también jeje—.

A mi hermano y a mi cuñada, que son uno de mis pilares y me apoyan en lo que hago y hacen mi vida mejor de lo que es.

A mis amigos, por ilusionarse con cada cosa buena que me pasa y por preocuparse y estar siempre para ayudarme si lo necesito. Sois una parte de mí.

A mis suegros, por haber hecho las cosas tan bien, por las tartas de queso y por ser los que cualquier persona querría tener.

Al equipo que trabaja conmigo desde la editorial, en especial a mis editoras, Virginia, Inés y Elena, que hacen que me sienta supercómoda y sacan lo mejor de mí, tratándome con mucho cariño.

Y, por supuesto, quiero darte las gracias a ti, mi querido lector, porque sin ti no existiría este libro.

Gracias, ¡coño!

Deja de tratarte como el culo
De la autocrítica también se sale
Lorena Gascón

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
Diseño del interior: María Pitironte

© Lorena Gascón, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.mrediciones.com

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2024

ISBN: 978-84-270-5243-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!